इकिगाई

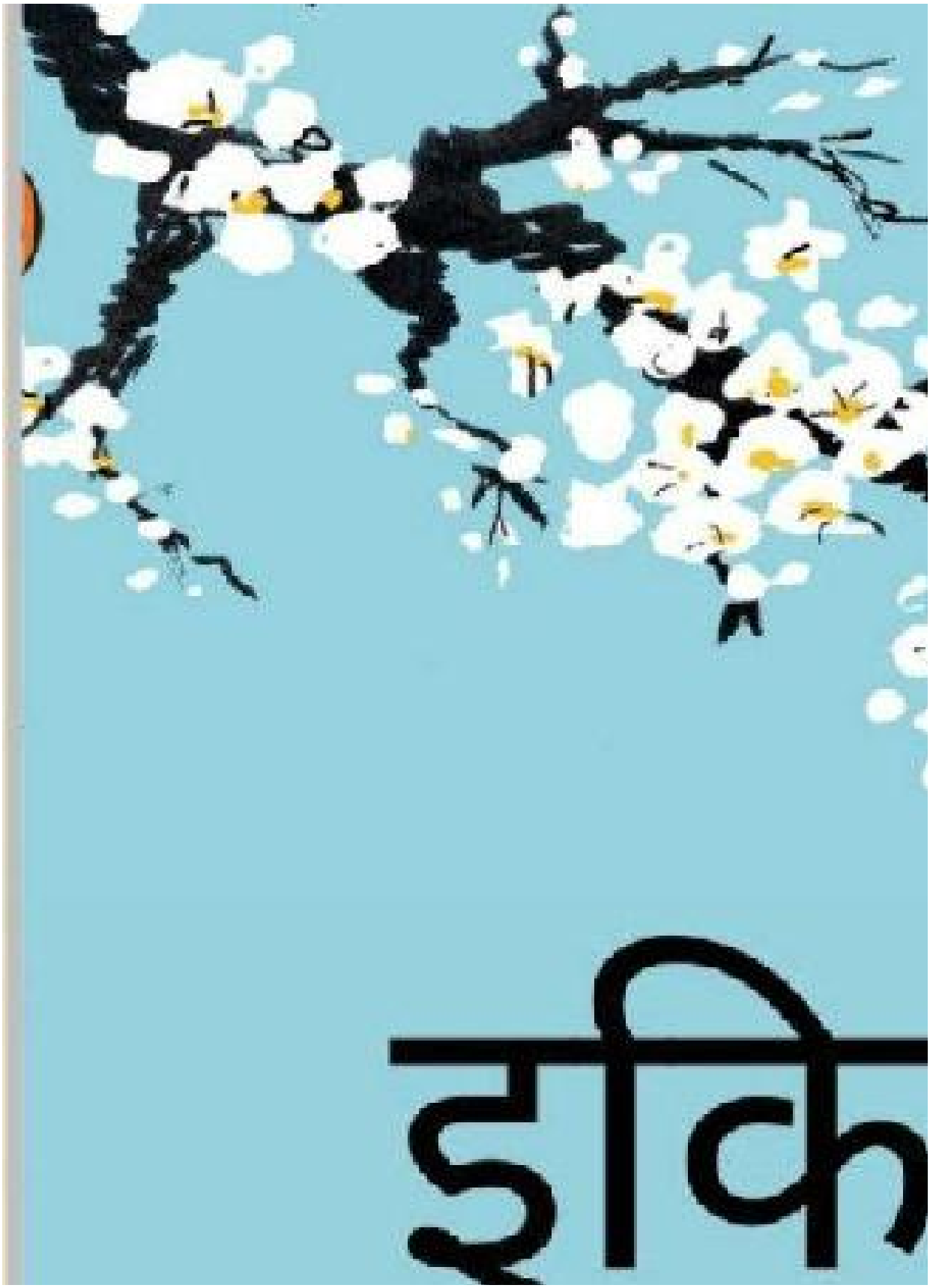
生き甲斐

एक लम्बी और खुशहाल जिन्दगी जीना का
जापानी तरीका

हेक्टर गार्सिया

IKIGAI पुस्तक का हिंदी अनुबाद

VISIT…


इकि

Ikigai: एक रहस्यमय शब्द

यह पुस्तक पहली बार टोक्यो में एक बरसात की रात में आई थी, जब इसके लेखक शहर के एक छोटे से बार में पहली बार एक साथ बैठे थे। हमने एक-दूसरे के काम को पढ़ा था लेकिन कभी नहीं मिले थे, इसके लिए हजारों लोगों का धन्यवाद मील जो बार्सिलोना को जापान की राजधानी से अलग करती है। तब एक पारस्परिक परिचित ने हमसे संपर्क किया, एक दोस्ती शुरू की, जो इस परियोजना के लिए प्रेरित हुई और लगता है कि यह जीवन भर कायम है। अगली बार जब हम एक साथ मिले, एक साल बाद, हम एक पार्क में टहलने गए

टोक्यो शहर और अंत में पश्चिमी मनोविज्ञान के रुझानों के बारे में बात करते हुए, विशेष रूप से लॉगोथेरेपी, जो लोगों को जीवन में अपना उद्देश्य खोजने में मदद करता है। हमने टिप्पणी की कि विक्टर फ्रैंकल की लॉग थेरेपी फैशन के बीच से बाहर हो गई थी

चिकित्सकों का अभ्यास करना, जो मनोविज्ञान के अन्य विद्यालयों के पक्षधर थे, हालांकि लोग अभी भी इस अर्थ में खोज करते हैं कि वे क्या करते हैं और कैसे रहते हैं। हम अपने आप से चीजें पूछते हैं: मेरे जीवन का अर्थ क्या है? क्या बिंदु सिर्फ लंबे समय तक जीने के लिए है, या मुझे एक उच्च उद्देश्य की तलाश करनी चाहिए? क्यों कुछ लोग जानते हैं कि वे क्या चाहते हैं और जीवन के लिए एक जुनून है, जबकि

दूसरों को भ्रम में है? हमारी बातचीत के कुछ बिंदु पर, रहस्यमय शब्द ikigai सामने आया। यह जापानी अवधारणा, जो मोटे तौर पर "हमेशा की खुशी" के रूप में अनुवाद करती है

व्यस्त होना, ”लॉगोथेरेपी की तरह है, लेकिन यह एक कदम आगे निकल जाता है। यह जापानी के असाधारण दीर्घायु की व्याख्या करने का एक तरीका भी प्रतीत होता है, विशेष रूप से ओकिनावा द्वीप पर, जहां प्रति 100,000 निवासियों के लिए 100 से अधिक उम्र के 24.55 लोग हैं - वैश्विक औसत से कहीं अधिक। जो लोग अध्ययन करते हैं कि जापान के दक्षिण में इस द्वीप के निवासी दुनिया में कहीं और लोगों की तुलना में अधिक समय तक रहते हैं, उनका मानना है कि चाबियों में से एक:

एक स्वस्थ आहार के अलावा, बाहरी जीवन, हरी चाय और उपोष्णकटिबंधीय जलवायु में एक साधारण जीवन (इसका औसत तापमान हवाई की तरह है) - ikigai जो उनके

जीवन को आकार देता है। इस अवधारणा पर शोध करते हुए, हमने पाया कि पुस्तक में एक भी पुस्तक नहीं है

मनोविज्ञान या व्यक्तिगत विकास के क्षेत्र इस दर्शन को पश्चिम में लाने के लिए समर्पित हैं। क्या ओकीगावा में कहीं से भी अधिक शताब्दी के कारण ikigai है
अन्य? यह बहुत अंत तक लोगों को सक्रिय रहने के लिए कैसे प्रेरित करता है? लंबे और सुखी जीवन का रहस्य क्या है? जैसा कि हमने इस मामले को आगे बढ़ाया, हमने पाया कि विशेष रूप से एक जगह,

तीन हजार की आबादी के साथ द्वीप के उत्तरी छोर पर एक ग्रामीण शहर, ओगीमी, दुनिया में सबसे अधिक जीवन प्रत्याशा का दावा करता है - एक तथ्य जिसने इसे दीर्घायु के गांव का उपनाम दिया है। ओकिनावा वह जगह है जहां जापान का अधिकांश शिकुवासा- एक लाइमलाइक फल है जो पैक करता है

असाधारण एंटीऑक्सिडेंट पंच- से आता है। क्या यह ओगिमी का लंबा जीवन का रहस्य हो सकता है? या क्या यह पानी की शुद्धता का उपयोग उसकी मोरिंगा चाय को पीने के लिए किया जाता है? हमने व्यक्ति में जापानी शताब्दी के रहस्यों का अध्ययन करने का फैसला किया।

प्रारंभिक शोध के एक वर्ष के बाद हम गाँव में पहुँचे - जहाँ के निवासी एक प्राचीन बोली बोलते हैं और एक एनिमिस्ट धर्म का अभ्यास करते हैं, जिसमें हमारे कैमरे और हाथ में रिकॉर्डिंग उपकरणों के साथ बंगाया नामक लंबे बालों वाले वन स्प्रिट शामिल हैं।
जैसे ही हम पहुंचे हम अपने निवासियों की अविश्वसनीय मित्रता को महसूस कर सकते हैं, जो हरे-भरे पहाड़ियों के बीच क्रिस्टलीय पानी से घिरे हुए हंसी-मजाक करते हैं। जैसा कि हमने शहर के सबसे बड़े निवासियों के साथ अपने साक्षात्कार आयोजित किए, हम

महसूस किया कि इन प्राकृतिक संसाधनों की तुलना में कहीं अधिक शक्तिशाली काम पर था: अपने निवासियों से एक असामान्य खुशी बहती है और उन्हें अपने जीवन की लंबी और सुखद यात्रा के माध्यम से मार्गदर्शन करती है। फिर से, रहस्यमय ikigai। लेकिन यह वास्तव में है क्या? आप इसे कैसे पाते है? यह हमें आश्चर्यचकित करने के लिए कभी नहीं रह गया कि लगभग अनन्त जीवन का यह आश्रय स्थित था

ठीक ओकिनावा में, जहाँ द्वितीय विश्व युद्ध के अंत में दो लाख निर्दोष लोगों की जान चली गई थी। बाहरी लोगों के प्रति बंदरगाह की दुश्मनी के बजाय, हालांकि,
Okinawans ichariba chode के सिद्धांत से जीते हैं, एक स्थानीय अभिव्यक्ति जिसका अर्थ है "एक भाई की तरह सभी के साथ व्यवहार करना, भले ही आप उनसे पहले कभी नहीं मिले।" यह पता चलता है कि ओगिमी के निवासियों की खुशी के लिए रहस्यों में से एक महसूस हो रहा है

एक समुदाय के हिस्से की तरह। कम उम्र से वे याइमारू, या टीमवर्क का अभ्यास करते हैं, और इसलिए एक दूसरे की मदद करने के लिए उपयोग किया जाता है।

मित्रता का पोषण करना, प्रकाश खाना, पर्याप्त आराम करना, और नियमित रूप से करना,
मध्यम व्यायाम सभी अच्छे स्वास्थ्य के समीकरण का हिस्सा हैं, लेकिन जॉय डे विवर के दिल में जो इन शताब्दी को जन्मदिन मनाने और प्रत्येक नए दिन को संजो कर रखने के लिए प्रेरित करता है, वह है ikigai। इस पुस्तक का उद्देश्य जापान के शताब्दी के रहस्यों को आपके सामने लाना है

और आपको अपने खुद के ikigai खोजने के लिए उपकरण प्रदान करते हैं। क्योंकि जो लोग अपनी ikigai की खोज करते हैं उनके पास सब कुछ है जो उन्हें लंबे समय तक चाहिए
और जीवन के माध्यम से खुशी की यात्रा। यात्रा की शुभकमानाएं! (HCCTOR GARCÍA और FRIRESC MIRALLES)

IKIGAI

बूढ़े होते हुए युवा रहने की कला

आपके होने का क्या कारण है?

जापानियों के अनुसार, सभी के पास एक ikigai है - जो एक फ्रांसीसी दार्शनिक एक रायसन को d'être कह सकता है। कुछ लोगों को उनकी ikigai मिल गई है, जबकि अन्य अभी भी देख रहे हैं, हालांकि वे इसे अपने भीतर ले जाते हैं। हमारी ikigai हम में से प्रत्येक के भीतर गहरी छिपी हुई है, और इसे खोजने के लिए एक रोगी की आवश्यकता होती है

खोज। ओकिनावा में पैदा हुए लोगों के अनुसार, दुनिया में सबसे अधिक शताब्दी वाले द्वीप, हमारी ikigai यही कारण है कि हम सुबह उठते हैं।

आप जो भी करते हैं, वह रिटायर नहीं होता है!

एक स्पष्ट रूप से परिभाषित ikigai होने से हमारे जीवन में संतुष्टि, खुशी और सार्थकता आती है। इस पुस्तक का उद्देश्य शरीर, मन और आत्मा के स्थायी स्वास्थ्य पर जापानी दर्शन से अंतर्दृष्टि साझा करने में आपकी मदद करना है। जापान में रहने वाली एक आश्चर्यजनक बात यह है कि लोग कितने सक्रिय रहते हैं

वे रिटायर होने के बाद। वास्तव में, कई जापानी लोग वास्तव में कभी भी सेवानिवृत्त नहीं होते हैं - वे तब तक करते रहते हैं जब तक वे अपने स्वास्थ्य की अनुमति देते हैं। वास्तव में, जापानी में कोई शब्द नहीं है जिसका अर्थ है "छोड़ने के अर्थ में

अंग्रेजी में "के रूप में अच्छे के लिए कार्यबल"। डैन Buettner के अनुसार, एक नेशनल जियोग्राफिक रिपोर्टर जो देश को अच्छी तरह से जानता है, जीवन में एक उद्देश्य होना जापानी संस्कृति में इतना महत्वपूर्ण है कि सेवानिवृत्ति का हमारा विचार बस वहां मौजूद नहीं है।

(लगभग) अनन्त युवाओं का द्वीप

कुछ दीर्घायु अध्ययनों से पता चलता है कि समुदाय की एक मजबूत भावना और एक स्पष्ट रूप से परिभाषित ikigai प्रसिद्ध स्वास्थ्यप्रद जापानी आहार के रूप में बस के रूप में महत्वपूर्ण हैं - शायद और भी अधिक। ओकिनावा और अन्य तथाकथित ब्लू ज़ोन से शताब्दी के हाल के चिकित्सा अध्ययन - भौगोलिक क्षेत्र जहां लोग सबसे लंबे समय तक रहते हैं - इन असाधारण मनुष्यों के बारे में कई रोचक तथ्य प्रदान करते हैं:

न केवल वे दुनिया की बाकी आबादी की तुलना में बहुत लंबे समय तक रहते हैं, वे कैंसर और हृदय रोग जैसी पुरानी बीमारियों से भी पीड़ित हैं; भड़काऊ विकार भी कम

आम हैं। इनमें से कई शताब्दी के लोगों को जीवन शक्ति और स्वास्थ्य के महत्वपूर्ण स्तर का आनंद मिलता है जो अन्यत्र उन्नत आयु के लोगों के लिए अकल्पनीय होगा। उनके रक्त परीक्षण कम मुक्त कणों (जो सेलुलर उम्र बढ़ने के लिए जिम्मेदार हैं) को प्रकट करते हैं, चाय पीने और खाने के परिणामस्वरूप जब तक उनका पेट केवल 80 प्रतिशत भरा नहीं होता है। रजोनिवृत्ति के दौरान महिलाओं को अधिक मध्यम लक्षणों का अनुभव होता है, और दोनों पुरुष और महिलाएं जीवन में बहुत बाद तक उच्च स्तर के यौन हार्मोन बनाए रखते हैं। डिमेंशिया की दर वैश्विक औसत से काफी नीचे है।

यद्यपि हम पुस्तक के पाठ्यक्रम पर इनमें से प्रत्येक निष्कर्ष पर विचार करेंगे,
अनुसंधान स्पष्ट रूप से इंगित करता है कि ओकिगावी का ikigai पर ध्यान प्रत्येक दिन को उद्देश्य देता है और उनके स्वास्थ्य और दीर्घायु में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

पांच ब्लू जोन

ओकिनावा दुनिया के ब्लू ज़ोन में पहला स्थान रखता है। ओकिनावा में, विशेष रूप से महिलाएं लंबे समय तक रहती हैं और दुनिया में कहीं और की तुलना में कम बीमारियां होती हैं। डैन बट्टनर द्वारा अपनी पुस्तक द ब्लू जोन में पहचाने और विश्लेषित किए गए पाँच क्षेत्र हैं:

1. ओकिनावा, जापान (विशेष रूप से द्वीप का उत्तरी भाग)। स्थानीय लोग सब्जियों से समृद्ध आहार खाते हैं और टोफू आमतौर पर छोटी प्लेटों में परोसा जाता है। Ikigai के उनके दर्शन के अलावा, दोस्तों के moai या करीब-बुनना समूह (पृष्ठ 15 देखें), उनकी लंबी उम्र में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

2. सार्डिनिया, इटली (विशेषकर नुउरो और ऑग्लिस्ट्रा के प्रांत)। इस द्वीप पर स्थानीय लोग सब्जियों और प्रतिदिन एक या दो गिलास शराब का सेवन करते हैं। जैसा कि ओकिनावा में, इस समुदाय का सामंजस्यपूर्ण स्वभाव सीधे दीर्घायु से संबंधित एक अन्य कारक है।

3. लोमा लिंडा, कैलिफोर्निया। शोधकर्ताओं ने सातवें दिन के एडवेंटिस्टों के एक समूह का अध्ययन किया जो संयुक्त राज्य में सबसे लंबे समय तक रहने वाले लोगों में से हैं।

4. निकोआ प्रायद्वीप, कोस्टा रिका। स्थानीय लोग नब्बे के बाद उल्लेखनीय रूप से सक्रिय रहते हैं; क्षेत्र के कई पुराने निवासियों को खेतों में काम करने के लिए सुबह साढ़े पांच बजे उठने में कोई समस्या नहीं है।

5. इकेरिया, ग्रीस। तुर्की के तट के पास इस द्वीप के हर तीन निवासियों में से एक नब्बे साल से अधिक पुराना है (संयुक्त राज्य अमेरिका की आबादी के 1 प्रतिशत से भी कम की तुलना में), एक तथ्य जिसने इसे लंबे जीवन का द्वीप नाम दिया है। स्थानीय रहस्य एक जीवन शैली है जो 500 ईसा पूर्व की है।

निम्नलिखित अध्यायों में, हम कई कारकों की जाँच करेंगे जो कि प्रतीत होते हैं

दीर्घायु के लिए कुंजी और ब्लू ज़ोन में पाए जाते हैं, ओकिनावा और इसके तथाकथित विलेज ऑफ़ लॉन्गविटी पर विशेष ध्यान देते हैं। सबसे पहले, हालांकि, यह इंगित करने योग्य है कि इनमें से तीन क्षेत्र द्वीप हैं, जहां संसाधन दुर्लभ हो सकते हैं और समुदायों को एक दूसरे की मदद करनी होगी। कई लोगों के लिए, दूसरों की मदद करने से उन्हें जीवित रखने के लिए एक ikigai काफी मजबूत हो सकती है। पांच ब्लू ज़ोन का अध्ययन करने वाले वैज्ञानिकों के अनुसार, कुंजी

दीर्घायु आहार, व्यायाम, जीवन में एक उद्देश्य (एक ikaiai) की खोज करना, और मजबूत सामाजिक संबंध बनाना है - जो कि दोस्तों और अच्छे पारिवारिक संबंधों का एक व्यापक चक्र है। इन समुदायों के सदस्य कम करने के लिए अपने समय का अच्छी तरह से प्रबंधन करते हैं

तनाव, कम मांस या प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का उपभोग करें, और मॉडरेशन में शराब पीएं। वे ज़ोरदार व्यायाम नहीं करते हैं, लेकिन वे हर दिन चलते हैं, सैर करते हैं
और उनके सब्जी बागानों में काम कर रहे हैं। ब्लू जोन में लोग ड्राइव करने के बजाय पैदल चलेंगे। बागवानी, जिसमें दैनिक कम तीव्रता वाले आंदोलन शामिल हैं, एक प्रथा है जो लगभग सभी में है।

80 प्रतिशत रहस्य

जापान में सबसे आम कहावत है "हारा हची बू", जो खाने से पहले या बाद में दोहराई जाती है और इसका मतलब है कि "अपने पेट को 80 प्रतिशत तक भरें।" प्राचीन ज्ञान हमें पूर्ण होने तक खाने के खिलाफ सलाह देता है। यही कारण है कि ओकिनावांस खाना बंद कर देते हैं जब उन्हें लगता है कि पेट में उनकी पाचन क्षमता 80 प्रतिशत तक पहुंच जाती है, बजाय इसके कि वे अपने शरीर को लंबी पाचन प्रक्रियाओं के साथ

खाएं और पहनें जो सेलुलर ऑक्सीकरण को तेज करते हैं। निश्चित रूप से, यदि आपका पेट 80 पर है, तो उद्देश्यपूर्ण तरीके से जानने का कोई तरीका नहीं है

प्रतिशत क्षमता। इस कहावत से सीखने का सबक यह है कि हमें तब खाना बंद कर देना चाहिए जब हम पेट भरा हुआ महसूस करने लगें। अतिरिक्त साइड डिश, वह स्नैक जिसे हम खाते हैं जब हम अपने दिल में जानते हैं कि हमें वास्तव में इसकी आवश्यकता नहीं है, तो दोपहर के भोजन के बाद सेब पाई - सभी इच्छाएं

हमें अल्पावधि में खुशी दे, लेकिन उनके न होने से हमें दीर्घावधि में खुशी मिलेगी। जिस तरह से भोजन परोसा जाता है वह भी महत्वपूर्ण है। कई पर अपना भोजन प्रस्तुत करके
छोटी प्लेटें, जापानी कम खाते हैं। जापान में एक रेस्तरां में एक विशिष्ट भोजन एक ट्रे पर पांच प्लेटों में परोसा जाता है, जिनमें से चार बहुत छोटे होते हैं और मुख्य पकवान थोड़ा बड़ा होता है। आपके सामने पाँच प्लेटें होने से ऐसा लगता है कि आप बहुत कुछ खाने जा रहे हैं, लेकिन ज्यादातर समय ऐसा होता है कि आपको भूख कम लगती है। यह एक कारण है कि जापान में पश्चिमी लोग आमतौर पर अपना वजन कम करते हैं और ट्रिम रहते हैं। पोषण विशेषज्ञों द्वारा किए गए हाल के अध्ययनों से पता चलता है कि ओकिनावा दैनिक औसत उपभोग करते हैं

संयुक्त राज्य अमेरिका में 2,200 से 3,300 की तुलना में 1,800 से 1,900 कैलोरी, और संयुक्त राज्य अमेरिका में 26 या 27 की तुलना में 18 से 22 के बीच बॉडी मास इंडेक्स है। ओकिनावान आहार टोफू, शकरकंद, मछली (प्रति सप्ताह तीन बार) में समृद्ध है,
और सब्जियां (लगभग 11 औंस प्रति दिन)। पोषण के लिए समर्पित अध्याय में हम देखेंगे कि इस 80 प्रतिशत में कौन से स्वस्थ, एंटीऑक्सीडेंट युक्त खाद्य पदार्थ शामिल हैं।

Moai: जीवन के लिए जुड़ा हुआ है

स्थानीय समुदायों के बीच घनिष्ठ संबंध बनाने के लिए ओकिनावा में यह प्रथा है। एक मोई सामान्य हितों वाले लोगों का एक अनौपचारिक समूह है जो एक दूसरे के लिए देखते हैं। कई लोगों के लिए, समुदाय की सेवा करना उनके ikigai का हिस्सा बन

जाता है। मोई की उत्पत्ति कठिन समय में हुई है, जब किसानों को एक साथ मिल जाएगा

सर्वोत्तम प्रथाओं को साझा करें और अल्प कटाई के साथ एक दूसरे का सामना करने में मदद करें। मुई के सदस्य समूह में एक निर्धारित मासिक योगदान करते हैं। यह भुगतान उन्हें बैठकों, रात्रिभोज, खेलों के खेल और शोगी (जापानी शतरंज), या जो भी शौक आम है, में भाग लेने की अनुमति देता है। समूह द्वारा एकत्रित धनराशि का उपयोग गतिविधियों के लिए किया जाता है, लेकिन यदि धन है

बचा हुआ, एक सदस्य (घूर्णन के आधार पर तय किया गया) अधिशेष से एक निर्धारित राशि प्राप्त करता है। इस तरह, एक मोई का हिस्सा होने से भावनात्मक और वित्तीय स्थिरता बनाए रखने में मदद मिलती है। यदि कोई मुई का सदस्य वित्तीय समस्या में है, तो वह समूह की बचत से अग्रिम प्राप्त कर सकता है। हालांकि प्रत्येक मूवाई की लेखांकन प्रथाओं का विवरण समूह और उसके आर्थिक साधनों के अनुसार भिन्न होता है, संबंधित और समर्थन की भावना व्यक्ति को सुरक्षा की भावना देती है और जीवन प्रत्याशा को बढ़ाने में मदद करती है।

इस पुस्तक में शामिल विषयों के अनुसार, हम आधुनिक जीवन में समय से पहले उम्र बढ़ने के कुछ कारणों को देखते हैं, और फिर ikigai से संबंधित विभिन्न कारकों का पता लगाते हैं।

एंटी सिक्रेटिंग
छोटी चीजें जो लंबे और सुखी जीवन को जोड़ती हैं

एजिंग के भागने का वेग

एक सदी से अधिक समय से, हम हर साल औसतन 0.3 वर्ष अपनी जीवन प्रत्याशा में जोड़ने में सफल रहे। लेकिन क्या होगा अगर हमारे पास हर साल जीवन प्रत्याशा को जोड़ने की तकनीक हो? सिद्धांत रूप में, हम उम्र बढ़ने के "पलायन वेग" तक पहुँचकर, जैविक अमरता प्राप्त कर लेंगे।

एजिंग के एस्केप वेलोसिटी और रैबिट

भविष्य में उस पर एक नंबर के साथ एक दूर की कल्पना करें जो आपकी मृत्यु की उम्र का प्रतिनिधित्व करता है। हर साल जो आप रहते हैं,
आप साइन के करीब पहुंचते हैं। जब आप संकेत तक पहुँचते हैं, तो आप मर जाते हैं। अब एक खरगोश को संकेत को पकड़े हुए और भविष्य के लिए चलने की कल्पना करें। हर एक
जिस वर्ष आप रहते हैं, खरगोश दूर होने के कारण आधा वर्ष है। थोड़ी देर बाद, आप खरगोश तक पहुंचेंगे और मर जाएंगे। लेकिन क्या हो अगर खरगोश हर साल एक साल की रफ्तार से चल सके

आपके जीवन का? आप कभी भी खरगोश को नहीं पकड़ पाएंगे, और इसलिए आप कभी नहीं मरेंगे। खरगोश जिस गति से भविष्य के लिए चलता है वह हमारी तकनीक है।
जितना अधिक हम अपने शरीर की प्रौद्योगिकी और ज्ञान को आगे बढ़ाते हैं, उतनी ही तेजी से हम खरगोशों को सैर करा सकते हैं। एजिंग का पलायन वेग वह क्षण है जिस पर खरगोश एक वर्ष प्रति वर्ष या उससे अधिक की गति से चलता है, और हम अमर हो जाते हैं।

भविष्य के लिए एक शोधकर्ता, जैसे कि रे कुर्ज़वील और ऑब्रे डी ग्रे, दावा करते हैं कि हम दशकों के एक मामले में इस पलायन वेग तक पहुंचेंगे। अन्य वैज्ञानिक कम आशावादी हैं, यह भविष्यवाणी करते हुए कि हम एक सीमा तक पहुंचेंगे, अधिकतम आयु जिसे हम पार नहीं कर पाएंगे, चाहे हमारे पास कितनी भी तकनीक हो। उदाहरण के लिए, कुछ जीवविज्ञानी इस बात का दावा करते हैं कि हमारी कोशिकाएँ लगभग 120 वर्षों के बाद पुनर्जीवित होना बंद कर देती हैं।

सक्रिय मन, युवा शरीर

क्लासिक कहावत में बहुत ज्ञान है "कोरप सनो में पुरुष सना" ("एक ध्वनि शरीर में एक मन"): यह हमें याद दिलाता है कि मन और शरीर दोनों महत्वपूर्ण हैं, और यह कि एक का स्वास्थ्य उसी से जुड़ा हुआ है अन्य। यह दिखाया गया है कि एक सक्रिय,

अनुकूलनीय दिमाग बनाए रखना युवा रहने में महत्वपूर्ण कारकों में से एक है। युवा मन होने से आप स्वस्थ जीवनशैली की ओर भी कदम बढ़ाते हैं

उम्र बढ़ने की प्रक्रिया धीमी करें। जिस तरह शारीरिक व्यायाम की कमी का हमारे शरीर पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है और
मनोदशा, मानसिक व्यायाम की कमी हमारे लिए खराब है क्योंकि इससे हमारे न्यूरॉन्स और तंत्रिका संबंध बिगड़ते हैं - और, परिणामस्वरूप, हमारे आसपास प्रतिक्रिया करने की हमारी क्षमता कम हो जाती है। यही कारण है कि आपके मस्तिष्क को एक कसरत देना इतना महत्वपूर्ण है। मानसिक व्यायाम की वकालत करने वाला एक अग्रणी इजरायली न्यूरोसाइंटिस्ट है

श्लोमो ब्रेत्ज़ित, जो तर्क देते हैं कि आकार में बने रहने के लिए मस्तिष्क को बहुत अधिक उत्तेजना की आवश्यकता होती है। जैसा कि उन्होंने स्पेनिश टेलीविजन कार्यक्रम रेड्स के लिए एडुआर्ड पंटसेट के साथ एक साक्षात्कार में कहा था:
किसी के लिए क्या अच्छा है और क्या करना चाहते हैं, इसके बीच एक तनाव है। ऐसा इसलिए है क्योंकि लोग, विशेष रूप से पुराने लोग, चीजों को करना पसंद करते हैं क्योंकि वे हमेशा उन्हें करते हैं। समस्या यह है कि जब मस्तिष्क विकसित आदतों को विकसित करता है, तो उसे अब और सोचने की आवश्यकता नहीं है। चीजें स्वचालित रूप से और कुशलता से स्वचालित पायलट पर की जाती हैं, अक्सर बहुत ही लाभप्रद तरीके से। यह दिनचर्या से चिपके रहने की प्रवृत्ति पैदा करता है, और इनको तोड़ने का एकमात्र तरीका नई जानकारी के साथ मस्तिष्क का सामना करना है। 1

नई जानकारी के साथ प्रस्तुत, मस्तिष्क नए कनेक्शन बनाता है और है
पुनर्जीवन। यही कारण है कि अपने आप को बदलने के लिए उजागर करना इतना महत्वपूर्ण है, भले ही आपके आराम क्षेत्र से बाहर कदम रखने का मतलब है कि थोड़ी चिंता महसूस करना। मानसिक प्रशिक्षण के प्रभावों का वैज्ञानिक रूप से प्रदर्शन किया गया है।

कोलिन्स हेमिंग्वे और श्लोमो ब्रेजनित्ज़ ने अपनी पुस्तक मैक्सिमम ब्रेन पॉवर: चैलेंजिंग द ब्रेन फॉर हेल्थ एंड विजडम के अनुसार, मानसिक प्रशिक्षण कई स्तरों पर फायदेमंद है: "आप पहली बार एक निश्चित कार्य करके अपने मस्तिष्क का व्यायाम करना शुरू करते हैं," वे लिखते हैं। “और पहली बार में यह बहुत मुश्किल लगता है, लेकिन जैसा कि आप इसे करना सीखते हैं, प्रशिक्षण पहले से ही काम कर रहा है। दूसरी बार, आप

महसूस करते हैं कि यह करना आसान है, कठिन नहीं है, क्योंकि आप इसे बेहतर कर रहे हैं। इससे व्यक्ति के मूड पर शानदार प्रभाव पड़ता है। अपने आप में, यह एक परिवर्तन है जो न केवल प्राप्त परिणामों को प्रभावित करता है, बल्कि उसकी स्वयं की छवि को भी प्रभावित करता है। ” एक "मानसिक कसरत" का यह वर्णन थोड़ा औपचारिक लग सकता है, लेकिन बस

दूसरों के साथ बातचीत करना - एक खेल खेलना, उदाहरण के लिए - नई उत्तेजना प्रदान करता है और अवसाद को रोकने में मदद करता है जो एकांत के साथ आ सकता है। जब हम अभी भी हमारे बिसवां दशा में हैं, तब हमारे न्यूरॉन्स की उम्र बढ़ने लगती है। यह प्रक्रिया है

जब हम अभी भी हमारे बिसवां दशा में हैं, तब हमारे न्यूरॉन्स की उम्र बढ़ने लगती है। यह प्रक्रिया है
धीमी गति से, हालांकि, बौद्धिक गतिविधि, जिज्ञासा और सीखने की इच्छा से। नई परिस्थितियों से निपटना, हर दिन कुछ नया सीखना, गेम खेलना और अन्य लोगों के साथ बातचीत करना मन के लिए आवश्यक विरोधी रणनीति है। इसके अलावा, इस संबंध में एक अधिक सकारात्मक दृष्टिकोण अधिक से अधिक मानसिक लाभ देगा।

तनाव: दीर्घायु की हत्या का आरोप

बहुत से लोग उम्र से बड़े लगते हैं। समय से पहले बुढ़ापा आने के कारणों पर किए गए शोध से पता चला है कि तनाव का इससे बहुत अधिक लेना-देना है, क्योंकि संकट की अवधि में शरीर बहुत तेजी से नीचे गिरता है। अमेरिकन इंस्टीट्यूट ऑफ स्ट्रेस ने इस अपक्षयी प्रक्रिया की जांच की और निष्कर्ष निकाला कि अधिकांश स्वास्थ्य समस्याएं तनाव के कारण होती हैं। हीडलबर्ग यूनिवर्सिटी हॉस्पिटल के शोधकर्ताओं ने एक अध्ययन किया जिसमें
उन्होंने एक युवा चिकित्सक को नौकरी के लिए साक्षात्कार दिया, जिसे उन्होंने तीस मिनट तक जटिल गणित समस्याओं को हल करने के लिए मजबूर करके और भी अधिक तनावपूर्ण बना दिया। बाद में, उन्होंने रक्त का नमूना लिया। उन्हें पता चला कि उनके एंटीबॉडीज ने उसी तरह से तनाव के लिए प्रतिक्रिया की थी, जिस तरह से वे रोगजनकों पर प्रतिक्रिया करते हैं, एक प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया को गति देने वाले प्रोटीन को सक्रिय करते हैं। समस्या यह है कि यह प्रतिक्रिया न केवल हानिकारक एजेंटों को बेअसर करती है, यह स्वस्थ कोशिकाओं को भी नुकसान पहुंचाती है, जिससे उन्हें समय

से पहले उम्र हो जाती है। कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय ने एक समान अध्ययन किया, डेटा और

उनतीस महिलाओं के नमूने जिनके अपने एक बच्चे की बीमारी के कारण उच्च स्तर का तनाव था और उनकी तुलना स्वस्थ बच्चों और तनाव के निम्न स्तर वाली महिलाओं के नमूनों से थी। उन्होंने पाया कि तनाव टेलोमेरेस नामक कोशिका संरचनाओं को कमजोर करके सेलुलर उम्र बढ़ने को बढ़ावा देता है, जो सेलुलर उत्थान और हमारी कोशिकाओं की उम्र को प्रभावित करता है। जैसा कि अध्ययन से पता चला है, तनाव जितना अधिक होगा, कोशिकाओं पर अपक्षयी प्रभाव उतना अधिक होगा।

तनाव कैसे काम करता है?

इन दिनों, लोग उन्मत्त गति से और लगभग निरंतर प्रतिस्पर्धा की स्थिति में रहते हैं। इस बुखार की पिच पर, तनाव शरीर द्वारा संभावित खतरनाक या समस्याग्रस्त के रूप में प्राप्त की जाने वाली जानकारी के लिए एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया है। सैद्धांतिक रूप से, यह एक उपयोगी प्रतिक्रिया है, क्योंकि यह हमें शत्रुतापूर्ण परिवेश में जीवित रहने में मदद करता है। हमारे विकास के दौरान, हमने इस प्रतिक्रिया का उपयोग किया है

परिवेश। हमारे विकास के दौरान, हमने इस प्रतिक्रिया का उपयोग कठिन परिस्थितियों से निपटने और शिकारियों से भागने के लिए किया है। हमारे सिर में जाने वाला अलार्म हमारे न्यूरॉन्स को पिट्यूटरी को सक्रिय करता है

ग्रंथि, जो हार्मोन का उत्पादन करती है जो कॉर्टिकोट्रोपिन जारी करती है, जो बदले में सहानुभूति तंत्रिका तंत्र के माध्यम से शरीर में घूमती है। अधिवृक्क ग्रंथि को एड्रेनालाईन और कोर्टिसोल जारी करने के लिए ट्रिगर किया जाता है। एड्रेनालाईन हमारी श्वसन दर और नाड़ी को बढ़ाता है और हमारी मांसपेशियों को क्रिया के लिए तैयार करता है, जिससे शरीर को कथित खतरे पर प्रतिक्रिया करने के लिए तैयार किया जाता है, जबकि कोर्टिसोल डोपामाइन और रक्त ग्लूकोज की रिहाई को बढ़ाता है, जो हमें "चार्ज" हो जाता है और हमें चुनौतियों का सामना करने की अनुमति देता है।

ये प्रक्रियाएँ, मॉडरेशन में, लाभदायक हैं - ये हमें दूर करने में मदद करती हैं
हमारे दैनिक जीवन में चुनौतियां। बहरहाल, आज मनुष्य जिस तनाव के अधीन है, वह स्पष्ट रूप से हानिकारक है। तनाव का समय के साथ अपक्षयी प्रभाव पड़ता है।

आपातकाल की निरंतर स्थिति

स्मृति से जुड़े न्यूरॉन्स को प्रभावित करता है, साथ ही कुछ हार्मोन की रिहाई को रोकता है, जिसकी अनुपस्थिति अवसाद का कारण बन सकती है। इसके द्वितीयक प्रभावों में चिड़चिड़ापन, अनिद्रा, चिंता और उच्च रक्तचाप शामिल हैं। इस तरह, हालांकि दिमाग और शरीर को सक्रिय रखने के लिए चुनौतियां अच्छी हैं, हम
हमारे शरीर की समय से पहले उम्र बढ़ने से बचने के लिए हमारी उच्च-तनाव जीवन शैली को समायोजित करना चाहिए।

तनाव कम करने के बारे में सावधान रहे

हमारे द्वारा महसूस किए जाने वाले खतरे वास्तविक हैं या नहीं, तनाव एक आसानी से पहचानी जाने वाली स्थिति है, जो न केवल चिंता का कारण है, बल्कि अत्यधिक मनोदैहिक भी है, जो हमारे पाचन तंत्र से लेकर हमारी त्वचा तक हर चीज को प्रभावित करता है।

यही कारण है कि तनाव से बचने के लिए रोकथाम इतनी महत्वपूर्ण है कि तनाव हो
हमें-और क्यों कई विशेषज्ञ मनमर्जी का अभ्यास करने की सलाह देते हैं। इस तनाव को कम करने की विधि का मुख्य आधार स्वयं पर ध्यान केंद्रित करना है:
हमारी प्रतिक्रियाओं को नोटिस करना, भले ही वे आदत से वातानुकूलित हों, ताकि उनके बारे में पूरी तरह से सचेत रहें। इस तरह, हम यहां और अभी और सीमा के साथ जुड़ते हैं
विचार जो नियंत्रण से बाहर हो जाते हैं। "हमें एक अंतहीन लूप में स्टीयरिंग के ऑटोपायलट को बंद करना सीखना होगा।"

हम सभी ऐसे लोगों को जानते हैं जो फोन पर बात करते हुए या न्यूज देखते हुए नाश्ता करते हैं। आप उनसे पूछते हैं कि क्या उन्होंने जो आमलेट खाया था, उसमें प्याज था, और वे आपको नहीं बता सकते हैं, '' रॉबर्टो अलिसबार कहते हैं, जिन्होंने बीमारी के बाद अपने तेज दिमाग वाले जीवन को एक बीमारी के दौर में फेंकने के बाद माइंडफुलनेस का प्रमाणित प्रशिक्षक बनने के लिए छोड़ दिया। तीव्र तनाव। ध्यान की स्थिति तक पहुंचने का एक तरीका ध्यान के माध्यम से है, जो मदद करता है
उस जानकारी को फ़िल्टर करें जो बाहरी दुनिया से हमारे पास पहुँचती है। यह साँस लेने के व्यायाम, योग और शरीर के स्कैन के माध्यम से भी प्राप्त किया जा सकता है।

माइंडफुलनेस हासिल करने में प्रशिक्षण की एक क्रमिक प्रक्रिया शामिल होती है, लेकिन थोड़ा सा

अभ्यास हम अपने दिमाग को पूरी तरह से ध्यान केंद्रित करना सीख सकते हैं, जो तनाव को कम करता है और हमें लंबे समय तक जीने में मदद करता है।

थोड़ा तनाव आपके लिए अच्छा है

जबकि निरंतर, तीव्र तनाव दीर्घायु का एक ज्ञात दुश्मन है और दोनों मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य, तनाव के निम्न स्तर को लाभकारी दिखाया गया है। बीस से अधिक वर्षों तक परीक्षण विषयों के एक समूह का अवलोकन करने के बाद, डॉ।

कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय, रिवरसाइड के मनोविज्ञान के प्रोफेसर होवार्ड एस। फ्रीडमैन ने पाया कि जिन लोगों ने तनाव के निम्न स्तर को बनाए रखा, जिन्होंने चुनौतियों का सामना किया और सफल होने के लिए अपने दिल और आत्मा को अपने काम में लगाया, जो चुने गए लोगों की तुलना में लंबे समय तक जीवित रहे एक और अधिक आरामदायक जीवन शैली और पहले सेवानिवृत्त। इससे, उन्होंने निष्कर्ष निकाला कि तनाव की एक छोटी खुराक एक सकारात्मक चीज है, क्योंकि जो लोग तनाव के निम्न स्तर के साथ रहते हैं, वे स्वस्थ आदतों का विकास करते हैं, कम धूम्रपान करते हैं, और कम शराब पीते हैं। यह देखते हुए, यह बहुत आश्चर्यजनक नहीं है सुपरसेंट्रियन – लोग

जो 110 या उससे अधिक जीवित रहते हैं - जिन्हें हम इस पुस्तक में मिलते हैं वे गहन जीवन जीने और बुढ़ापे में अच्छी तरह से काम करने के बारे में बात करते हैं।

बहुत बैठे रहने से आपकी उम्र हो जाएगी

विशेष रूप से पश्चिमी दुनिया में, गतिहीन व्यवहार के बढ़ने से उच्च रक्तचाप और मोटापा जैसी कई बीमारियां हो गई हैं, जो आगे चलकर दीर्घायु को प्रभावित करती हैं। काम पर या घर पर बैठे हुए बहुत अधिक समय बिताना न केवल मांसपेशियों को कम करता है

और श्वसन फिटनेस लेकिन भूख भी बढ़ाता है और गतिविधियों में भाग लेने की इच्छा पर अंकुश लगाता है। गतिहीन होने से उच्च रक्तचाप, असंतुलित भोजन, हृदय रोग, ऑस्टियोपोरोसिस और यहां तक कि कुछ प्रकार के कैंसर भी हो सकते हैं। हाल के

अध्ययनों ने प्रतिरक्षा प्रणाली में शारीरिक गतिविधि की कमी और टेलोमेरस की प्रगतिशील विकृति के बीच संबंध दिखाया है, जो उन कोशिकाओं को जन्म देता है और, बदले में, एक पूरे के रूप में जीव। यह न केवल वयस्कों के बीच, बल्कि सभी जीवन चरणों में एक समस्या है। आसीन बच्चे

मोटापे की उच्च दर और इसके सभी संबद्ध स्वास्थ्य मुद्दों और जोखिमों से पीड़ित हैं, यही कारण है कि कम उम्र में एक स्वस्थ और सक्रिय जीवन शैली विकसित करना इतना महत्वपूर्ण है। कम गतिहीन होना आसान है; यह बस थोड़ा सा प्रयास और कुछ बदलाव लेता है

आपकी दिनचर्या। हम एक अधिक सक्रिय जीवन शैली का उपयोग कर सकते हैं जो हमें अंदर और बाहर बेहतर महसूस कराती है - हमें अपनी रोजमर्रा की आदतों में कुछ अवयवों को जोड़ना होगा:

काम करने के लिए चलें, या हर दिन कम से कम बीस मिनट टहलें। लिफ्ट या एस्केलेटर के बजाय अपने पैरों का उपयोग करें। यह आपके आसन, आपकी मांसपेशियों और आपके श्वसन तंत्र, अन्य चीजों के लिए अच्छा है। सामाजिक या अवकाश गतिविधियों में भाग लें ताकि आप टेलीविज़न के सामने बहुत अधिक समय न बिताएँ। अपने जंक फूड को फल के साथ बदलें और आप नाश्ते के लिए कम आग्रह करते हैं, और आपके सिस्टम में अधिक पोषक तत्व हैं। सही मात्रा में नींद लें। सात से नौ घंटे अच्छे हैं, लेकिन इससे अधिक कोई भी हमें सुस्त बनाता है। बच्चों या पालतू जानवरों के साथ खेलें, या एक खेल टीम में शामिल हों। यह न केवल शरीर को मजबूत करता है बल्कि मन को भी उत्तेजित करता है और आत्मसम्मान को बढ़ाता है। हानिकारक आदतों का पता लगाने और उन्हें अधिक सकारात्मक लोगों के साथ बदलने के लिए अपनी दैनिक दिनचर्या के प्रति सचेत रहें।

इन छोटे-छोटे बदलावों से हम अपने शरीर और दिमाग को नवीनीकृत करना शुरू कर सकते हैं

एक मॉडल का सबसे अच्छा गुप्त रखा गया

हालाँकि हम शारीरिक और मानसिक दोनों रूप से बाह्य और आंतरिक रूप से उम्र लेते हैं, लेकिन लोगों की उम्र के बारे में हमें सबसे ज्यादा बताने वाली चीजों में से एक उनकी त्वचा है, जो सतह के नीचे जाने वाली प्रक्रियाओं के अनुसार अलग-अलग बनावट और रंगों में होती है। मॉडल के रूप में अपना जीवनयापन करने वाले अधिकांश लोग फैशन

शो से पहले रात नौ से दस घंटे के बीच सोने का दावा करते हैं। यह उनकी त्वचा को एक कोमल, झुर्रीदार उपस्थिति और एक स्वस्थ, उज्ज्वल चमक देता है। विज्ञान ने दिखाया है कि नींद एक महत्वपूर्ण विरोधी उपकरण है, क्योंकि जब हम सोते हैं

हम मेलाटोनिन उत्पन्न करते हैं, एक हार्मोन जो हमारे शरीर में स्वाभाविक रूप से होता है। पीनियल ग्रंथि इसे हमारे ड्यूरनल और निशाचर लय के अनुसार न्यूरोट्रांसमीटर सेरोटोनिन से पैदा करती है, और यह हमारी नींद और जागने के चक्र में भूमिका निभाती है। एक शक्तिशाली एंटीऑक्सिडेंट, मेलाटोनिन हमें लंबे समय तक जीने में मदद करता है, और यह भी प्रदान करता है

निम्नलिखित लाभ:
यह प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है। इसमें एक तत्व होता है जो कैंसर से बचाता है। यह इंसुलिन के प्राकृतिक उत्पादन को बढ़ावा देता है। यह अल्जाइमर रोग की शुरुआत को धीमा कर देता है। यह ऑस्टियोपोरोसिस को रोकने और हृदय रोग से लड़ने में मदद करता है।

इन सभी कारणों से, मेलाटोनिन युवाओं को संरक्षित करने में एक महान सहयोगी है। यह होना चाहिए

हालांकि, ध्यान दिया जाता है कि तीस वर्ष की आयु के बाद मेलाटोनिन का उत्पादन कम हो जाता है। हम इसके लिए क्षतिपूर्ति कर सकते हैं:

संतुलित आहार खाने और अधिक कैल्शियम प्राप्त करने के लिए। प्रत्येक दिन एक मध्यम मात्रा में सूरज को भिगोना। पर्याप्त नींद हो रही है। तनाव, शराब, तम्बाकू, और कैफीन से बचना, ये सभी एक अच्छी रात का आराम पाने के लिए कठिन बनाते हैं, जो हमें आवश्यक मेलाटोनिन से वंचित करते हैं।

विशेषज्ञ यह निर्धारित करने की कोशिश कर रहे हैं कि क्या कृत्रिम रूप से उत्तेजक उत्पादन है
मेलाटोनिन उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धीमा करने में मदद कर सकता है। । । जो इस सिद्धांत की पुष्टि करेगा कि हम पहले से ही अपने भीतर दीर्घायु होने का रहस्य रखते हैं।

विरोधी रवैया

शरीर पर मन की जबरदस्त शक्ति है और यह कितनी जल्दी उम्र भर है। अधिकांश डॉक्टर इस बात से सहमत हैं कि शरीर को युवा बनाए रखने का रहस्य दिमाग को सक्रिय रखता है — इकिगई का प्रमुख तत्व — और जब हम जीवन भर कठिनाइयों का सामना नहीं करते हैं, तब तक ध्यान नहीं देते हैं। येशीवा विश्वविद्यालय में किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि जो लोग रहते हैं

सबसे लंबे समय तक दो सामान्य लक्षण होते हैं: एक सकारात्मक दृष्टिकोण और उच्च स्तर की भावनात्मक जागरूकता। दूसरे शब्दों में, जो लोग सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ चुनौतियों का सामना करते हैं और अपनी भावनाओं को प्रबंधित करने में सक्षम होते हैं, वे दीर्घायु की ओर अपने रास्ते पर पहले से ही बेहतर हैं। एक असफल रवैये-एक असफलता की सूरत में शांति - आपको बनाए रखने में भी मदद कर सकता है

युवा, चूंकि यह चिंता और तनाव के स्तर को कम करता है और व्यवहार को स्थिर करता है। यह कुछ संस्कृतियों के अधिक जीवन प्रत्याशाओं में अशिक्षित, जानबूझकर जीवन शैली के साथ देखा जा सकता है। कई शताब्दी और सुपरसेंट्रियन के समान प्रोफाइल हैं: उनके पास है
पूर्ण जीवन जो कई बार कठिन थे, लेकिन वे जानते थे कि इन चुनौतियों को सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ कैसे प्राप्त किया जाए और वे उन बाधाओं से अभिभूत न हों, जिनका उन्होंने सामना किया था। अलेक्जेंडर इमीच, जो 2014 में उम्र में दुनिया के सबसे बुजुर्ग जीवित व्यक्ति बन गए

111, जानता था कि उसके पास अच्छे जीन थे, लेकिन यह समझा कि अन्य कारकों ने भी योगदान दिया: "आप जिस जीवन को जीते हैं वह दीर्घायु के लिए समान या अधिक महत्वपूर्ण है," उन्होंने 2014 में गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड्स में शामिल होने के बाद रॉयटर्स के साथ एक साक्षात्कार में कहा।

दीर्घायु के लिए एक ode दीर्घायु के लिए हमारे गाँव में रहने के दौरान, दीर्घायु के लिए गिनीज रिकॉर्ड रखने वाला गाँव, एक महिला जो 100 साल की होने वाली थी, ने जापानी और स्थानीय बोली के मिश्रण में हमारे लिए निम्नलिखित गीत गाया:

स्वस्थ रहने के लिए और लंबी उम्र के लिए

, बस खाने में थोड़ा सा सब कुछ खाएं, जल्दी सो जाएं, जल्दी उठें, और फिर टहलने के लिए बाहर जाएं। हम प्रत्येक दिन शांति के साथ रहते हैं और हम यात्रा का आनंद

लेते हैं। स्वस्थ रहने और लंबी उम्र के लिए, हम अपने सभी दोस्तों के साथ अच्छे से पेश आते हैं। वसंत, ग्रीष्म, पतझड़, सर्दी, हम सभी मौसमों का आनंद लेते हैं। रहस्य यह है कि उंगलियां कितनी पुरानी हैं, इससे विचलित न हों

रहस्य यह है कि उंगलियां कितनी पुरानी हैं, इससे विचलित न हों; एक बार फिर उंगलियों से सिर तक और पीछे। अगर आप अपनी उंगलियों को काम करते हुए आगे बढ़ाते हैं, तो 100 साल आपके पास आ जाएंगे। "

अब हम अपनी उंगलियों का उपयोग पृष्ठ को अगले अध्याय में करने के लिए कर सकते हैं, जहां हम करेंगे
दीर्घायु और हमारे जीवन के मिशन की खोज के बीच घनिष्ठ संबंध को देखें।

3

IKIGAI से लोगो के लिए अपने उद्देश्य को पाकर कैसे लंबा और बेहतर जीना है

लॉगोथेरेपी क्या है?

एक सहकर्मी ने एक बार विक्टर फ्रेंकल को एक वाक्यांश में मनोविज्ञान के अपने स्कूल को परिभाषित करने के लिए कहा, जिसके लिए फ्रेंकल ने जवाब दिया, "ठीक है, लॉजियोथेरेपी में रोगी सीधे बैठता है और ऐसी चीजों को सुनना पड़ता है, जो इस अवसर पर, सुनना मुश्किल है।" सहकर्मी ने उन्हें मनोविश्लेषण का वर्णन केवल निम्नलिखित शब्दों में किया था: "मनोविश्लेषण में, रोगी एक सोफे पर लेट जाता है और आपको ऐसी चीजें बताता है जो इस अवसर पर, कहना मुश्किल है।" फ्रेंकल बताते हैं कि पहला सवाल वह अपने मरीजों से पूछेंगे

"आप आत्महत्या क्यों नहीं करते?" आमतौर पर रोगी को अच्छे कारण नहीं मिलते थे, और वह ले जाने में सक्षम था। तब, लॉगोथेरेपी क्या करता है? 1 जवाब बहुत स्पष्ट है: यह आपको जीने के कारणों को खोजने में मदद करता है। लॉगोथेरेपी रोगियों को सचेत रूप से अपने जीवन के उद्देश्य को खोजने के लिए प्रेरित करती है

उनके न्यूरोस का सामना करने का आदेश। अपने भाग्य को पूरा करने के लिए उनकी खोज तब उन्हें आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करती है, अतीत की मानसिक जंजीरों को तोड़ती है और रास्ते में आने वाली बाधाओं से पार पाती है।

अपने वियना क्लिनिक में फ्रेंकल द्वारा किए गए एक अध्ययन के लिए कुछ करने के लिए, दोनों रोगियों और कर्मियों के बीच पाया गया कि लगभग 80 प्रतिशत का मानना था कि मनुष्यों को जीने के लिए एक कारण की आवश्यकता होती है, और लगभग 60 प्रतिशत ने महसूस किया कि उनके पास कोई है या उनके जीवन में कुछ मरने के लायक है। .2

अर्थ की खोज

उद्देश्य की खोज एक व्यक्तिगत, प्रेरणा शक्ति बन गई जिसने फ्रेंकल को अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने की अनुमति दी। इन पांच चरणों में लॉगोथेरेपी की प्रक्रिया को संक्षेप में प्रस्तुत किया जा सकता है:

1. एक व्यक्ति खाली, निराश, या चिंतित महसूस करता है।

2. चिकित्सक उसे दिखाता है कि वह जो महसूस कर रहा है वह सार्थक जीवन पाने की इच्छा है।

3. रोगी को अपने जीवन का उद्देश्य (उस विशेष समय में) पता चलता है।

4. अपनी मर्जी से, रोगी उस भाग्य को स्वीकार या अस्वीकार करने का निर्णय लेता है।

5. जीवन के लिए यह नया जुनून जुनून और बाधाओं को दूर करने में मदद करता है।

फ्रेंकल खुद अपने सिद्धांतों और आदर्शों के लिए जीते और मरते थे। उसके ऑशविट्ज़ में एक कैदी के रूप में अनुभवों ने उसे दिखाया कि "सब कुछ एक आदमी से लिया जा सकता है, लेकिन एक चीज: किसी भी परिस्थिति में किसी भी व्यक्ति के

दृष्टिकोण को चुनने के लिए मानव स्वतंत्रता की आखिरी बात - किसी का अपना रास्ता चुनने के लिए।" 3 यह कुछ ऐसा था। उसे बिना किसी की मदद के अकेले गुजरना पड़ा और इसने उसे जीवन भर के लिए प्रेरित किया।

अपने लिए लड़ें

अस्तित्वहीन निराशा तब पैदा होती है जब हमारा जीवन उद्देश्य के बिना होता है, या जब ऐसा होता है
उद्देश्य तिरछा है। फ्रेंकल के विचार में, हालांकि, इस हताशा को एक विसंगति या न्यूरोसिस के लक्षण के रूप में देखने की आवश्यकता नहीं है; इसके बजाय, यह एक सकारात्मक चीज हो सकती है - परिवर्तन के लिए एक उत्प्रेरक।
परिवर्तन के लिए एक उत्प्रेरक। लॉजोथेरेपी इस निराशा को मानसिक बीमारी के रूप में नहीं देखती है, जिस तरह से अन्य रूपों में
चिकित्सा करते हैं, लेकिन आध्यात्मिक पीड़ा के रूप में - एक प्राकृतिक और लाभकारी घटना है जो उन लोगों को भगाती है जो एक इलाज की तलाश में हैं, चाहे अपने दम पर या दूसरों की मदद से, और इसलिए जीवन में अधिक से अधिक संतुष्टि पाने के लिए। यह उन्हें अपना भाग्य बदलने में मदद करता है। यदि व्यक्ति को ज़रूरत हो तो यह करने के लिए, यदि आवश्यक हो तो लॉगोथेरेपी तस्वीर में प्रवेश करती है

अपने जीवन के उद्देश्य की खोज और बाद में संघर्षों पर काबू पाने में मार्गदर्शन ताकि वह अपने उद्देश्य की ओर अग्रसर रह सके। मीन की खोज में, फ्रेंकल नीत्शे की प्रसिद्ध रचनाओं में से एक का हवाला देता है: "जिसके पास रहने के लिए क्यों है वह लगभग किसी भी तरह से सहन कर सकता है।" अपने अनुभव के आधार पर, फ्रेंकल का मानना था कि हमारा स्वास्थ्य उसी पर निर्भर करता है

प्राकृतिक तनाव जो कि भविष्य में हम जो हासिल करना चाहते हैं उसकी तुलना में अब तक जो हमने पूरा किया है उसकी तुलना करने से आता है। इसके बाद, हमें एक शांतिपूर्ण अस्तित्व की आवश्यकता नहीं है, लेकिन एक चुनौती जिसे हम अपने निपटान में सभी कौशल को लागू करके पूरा करने का प्रयास कर सकते हैं। दूसरी ओर, मौजूदा संकट, आधुनिक समाजों की विशेषता है

लोग वही करते हैं जो उन्हें करने के लिए कहा जाता है, या दूसरे जो करते हैं, बजाय इसके कि वे क्या करना चाहते हैं। वे अक्सर उन चीजों के बीच की खाई को भरने की कोशिश करते हैं जो उनसे अपेक्षित होती हैं और जो वे अपने लिए आर्थिक शक्ति या

भौतिक सुख चाहते हैं, या अपनी इंद्रियों को सुन्न करके। यह आत्महत्या तक भी पहुंचा सकता है। उदाहरण के लिए, रविवार न्यूरोसिस, जब दायित्वों के बिना होता है

और वर्कवेक की प्रतिबद्धता, व्यक्ति को पता चलता है कि वह अंदर कितना खाली है। उसका समाधान खोजना होगा। इन सबसे ऊपर, उसे अपने उद्देश्य को खोजना होगा, बिस्तर से बाहर निकलने का उसका कारण- उसकी ikigai।
"मैं अंदर से खाली महसूस करता हूं" वियना पॉलीक्लिनिक अस्पताल में किए गए एक अध्ययन में, फ्रेंकल की टीम ने पाया कि जिन रोगियों का उन्होंने साक्षात्कार लिया था उनमें से 55 प्रतिशत अस्तित्व में कुछ संकट का अनुभव कर रहे थे ।

लॉगोथेरेपी के अनुसार, जीवन में किसी के उद्देश्य की खोज एक व्यक्ति की मदद करती है
उस अस्तित्वगत शून्य को भरें। फ्रैंकल, एक व्यक्ति जिसने अपनी समस्याओं का सामना किया और अपने उद्देश्यों को कार्यों में बदल दिया, वह अपने जीवन में शांति से वापस देख सकता था क्योंकि वह बूढ़ा हो गया था। वह उन लोगों को ईर्ष्या नहीं करनी चाहिए जो अभी भी अपनी जवानी का आनंद ले रहे हैं, क्योंकि उन्होंने अनुभवों के एक व्यापक सेट को प्राप्त किया था, जिसमें दिखाया गया था कि वह किसी चीज़ के लिए जीवित थे।

लॉगोथेरेपी के माध्यम से बेहतर जीवन:

कुछ प्रमुख विचार हम अपने जीवन का अर्थ नहीं बनाते हैं, जैसा कि सार्त्र ने दावा किया था - हम इसे खोजते हैं। हममें से प्रत्येक के पास होने का एक अनूठा कारण है, जिसे वर्षों में कई बार समायोजित या परिवर्तित किया जा सकता है। जिस तरह चिंता अक्सर ठीक उसी चीज को लेकर आती है जिसकी आशंका थी, एक इच्छा पर अत्यधिक ध्यान (या "हाइपर-इरादे") उस इच्छा को पूरा होने से रोक सकता है। हास्य नकारात्मक चक्रों को तोड़ने और चिंता को कम करने में मदद कर सकता है। हम सभी में महान या भयानक काम करने की क्षमता है। जिस समीकरण का हम अंत करते हैं, वह हमारे निर्णयों पर निर्भर करता है, न कि उस स्थिति पर, जिसमें हम स्वयं को पाते हैं।

अनुसरण करने वाले पृष्ठों में, हम अर्थ और उद्देश्य की खोज को बेहतर ढंग से समझने के लिए फ्रेंकल के स्वयं के अभ्यास के चार मामलों को देखेंगे।

केस स्टडी: विक्टर फ्रैंकल

जर्मन एकाग्रता शिविरों में, जैसा कि बाद में जापान और कोरिया में बनाया जाएगा, मनोचिकित्सकों ने पुष्टि की कि जीवित रहने की सबसे बड़ी संभावना वाले कैदी वे थे जिनके पास शिविर के बाहर वे चीजें हासिल करना चाहते थे, जो महसूस करते थे जिंदा निकलने के लिए एक मजबूत जरूरत। यह फ्रेंकल का सच था, जो लॉगोथेरेपी के स्कूल को जारी करने और सफलतापूर्वक विकसित करने के बाद एहसास हुआ कि वह अपने अभ्यास का पहला रोगी था। फ्रेंकल का लक्ष्य हासिल करना था, और इसने उसे दृढ़ता प्रदान की।

वह पहुंचे ऑशविट्ज़ एक पांडुलिपि ले गया जिसमें वे सभी सिद्धांत और शोध थे, जो उन्होंने अपने कैरियर के दौरान संकलित किए थे, जो प्रकाशन के लिए तैयार थे। जब इसे जब्त कर लिया गया, तो उसे यह सब फिर से लिखने के लिए मजबूर होना पड़ा, और उसे जरूरत पड़ने पर उसे छोड़ दिया और एकाग्रता शिविर के निरंतर आतंक और संदेह के बीच अपने जीवन का अर्थ दिया - इतना कुछ वर्षों में, और विशेष रूप से जब वह बीमार पड़ गया टाइफस के साथ, उन्होंने पाया कि कागज के किसी भी स्क्रैप पर खोए हुए काम से टुकड़े और महत्वपूर्ण शब्द लिखेंगे।

केस स्टडी: अमेरिकी राजनयिक

एक महत्वपूर्ण उत्तर अमेरिकी राजनयिक फ्रेंकल के पास गया, जहां उन्होंने इलाज के दौरान संयुक्त राज्य अमेरिका में पांच साल पहले शुरू किया था। जब फ्रेंकल ने उनसे पूछा कि उन्होंने पहले स्थान पर चिकित्सा क्यों शुरू की, तो राजनयिक ने जवाब दिया कि उन्हें अपनी नौकरी और अपने देश की अंतर्राष्ट्रीय नीतियों से नफरत है, जिसका उन्हें पालन करना और लागू करना था। उनके अमेरिकी मनोविश्लेषक, जिन्हें वह वर्षों से देख रहे थे, उन्होंने जोर देकर कहा कि वह अपने पिता के साथ शांति बनाए रखें ताकि उनकी सरकार और उनकी नौकरी, पैतृक छवि के दोनों निरूपण कम असहनीय प्रतीत हों। फ्रेंकल ने, हालांकि, उसे कुछ ही सत्रों में दिखाया कि उसकी हताशा इस तथ्य के कारण है कि वह एक अलग करियर बनाना चाहता था, और राजनयिक ने उस विचार को ध्यान में रखते हुए अपने उपचार का निष्कर्ष निकाला। पांच साल बाद, पूर्व राजनयिक ने फ्रेंकल को सूचित किया कि वह था

उस समय के दौरान एक अलग पेशे में काम करना, और वह खुश था। फ्रेंकल के विचार में, आदमी को न केवल उन सभी वर्षों की आवश्यकता थी

मनोविश्लेषण, वह भी वास्तव में चिकित्सा की आवश्यकता में एक "रोगी" नहीं माना जा सकता है। वह बस एक नए जीवन के उद्देश्य की तलाश में था; जैसे ही उसने पाया, उसका जीवन गहरे अर्थों में ले गया।

केस स्टडी: आत्महत्या करने वाली मां

ग्यारह साल की उम्र में मरने वाले एक लड़के की माँ को फ्रेंकल के क्लिनिक में भर्ती कराया गया था क्योंकि उसने खुद को और अपने बेटे को मारने की कोशिश की थी। यह दूसरा बेटा था, जिसे जन्म से ही लकवा मार गया था, जिसने उसे अपनी योजना को अंजाम देने से रोक रखा था: उसका मानना था कि उसके जीवन का एक उद्देश्य था, और अगर उसकी मां ने उन दोनों को मार दिया, तो यह उसे उसके लक्ष्यों को प्राप्त करने से रोक देगा। महिला ने एक समूह सत्र में अपनी कहानी साझा की। उसकी मदद करने के लिए, फ्रेंकल ने पूछा

एक अन्य महिला ने एक काल्पनिक स्थिति की कल्पना की जिसमें वह अपने मृत, वृद्ध और धनी लेकिन निःसंतान पर लेट गई। महिला ने जोर देकर कहा कि उस स्थिति में, उसे लगा कि उसका जीवन असफल हो गया है। जब आत्महत्या करने वाली मां को एक ही व्यायाम करने के लिए कहा गया, तो कल्पना करना

अपनी मृत्यु के बाद, उसने पीछे देखा और महसूस किया कि उसने अपनी शक्ति में अपने बच्चों के लिए - उन दोनों के लिए सब कुछ किया है। उसने अपने लकवाग्रस्त बेटे को एक अच्छा जीवन दिया था, और वह एक दयालु, उचित रूप से खुश व्यक्ति में बदल गया था। यह कहते हुए, वह रोते हुए कहती है, “अपने लिए, मैं अपने जीवन को शांति से देख सकती हूँ; क्योंकि मैं कह सकता हूं कि मेरा जीवन अर्थ से भरा था, और मैंने इसे पूरी तरह से जीने की पूरी कोशिश की है; मैंने अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन किया है - मैंने अपने बेटे के लिए अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन किया है। मेरा जीवन कोई असफल नहीं था! ”

मैंने अपना सर्वश्रेष्ठ किया है - मैंने अपने बेटे के लिए अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन किया है। मेरा जीवन कोई असफल नहीं था! ” इस तरह, उसकी मृत्यु पर खुद की कल्पना करके और पीछे मुड़कर देखें,

आत्महत्या करने वाली मां ने यह अर्थ पाया कि, हालांकि वह इसके बारे में नहीं जानती थी, उसका जीवन पहले से ही था।

केस स्टडी: दु: खी-पीड़ित डॉक्टर

एक बुजुर्ग डॉक्टर, दो साल पहले अपनी पत्नी की मृत्यु के बाद गिर गए गहरे अवसाद को दूर करने में असमर्थ, मदद के लिए फ्रेंकल गया। फ्रेंकल ने उसे सलाह देने या उसकी स्थिति का विश्लेषण करने के बजाय उससे पूछा

अगर वह वही होता जो पहले मर चुका होता। डॉक्टर, भयभीत, ने उत्तर दिया कि यह उसकी गरीब पत्नी के लिए भयानक होगा, कि उसे बहुत पीड़ा हुई होगी। किस फ्रेंकल ने जवाब दिया, "आप देखते हैं, डॉक्टर? आपने उसे पीड़ित करने की पूरी कोशिश की है, लेकिन इसके लिए आपको जो कीमत चुकानी होगी, वह बची रहेगी और उसका शोक होगा। " डॉक्टर ने एक और शब्द नहीं कहा। उन्होंने बाद में फ्रेंकल के कार्यालय को शांति से छोड़ दिया

चिकित्सक का हाथ अपने हाथ में लेना। वह अपनी प्यारी पत्नी के स्थान पर दर्द को सहन करने में सक्षम था। उनके जीवन को एक उद्देश्य दिया गया था।

मोरीता चिकित्सा

उसी दशक में, जो कुछ वर्ष पहले लॉजोथेरेपी के रूप में अस्तित्व में आया था, वास्तव में -शोमा मोरीता ने जापान में अपना उद्देश्य-केंद्रित चिकित्सा बनाया था। यह न्यूरोसिस, जुनूनी-बाध्यकारी विकार और पोस्टट्रॉमेटिक तनाव के उपचार में प्रभावी साबित हुआ। मनोचिकित्सक होने के अलावा, शोमा मोरीटा एक ज़ेन बौद्ध थीं, और

उनकी चिकित्सा ने जापान पर एक स्थायी आध्यात्मिक निशान छोड़ दिया। चिकित्सा के कई पश्चिमी रूपों को नियंत्रित या संशोधित करने पर ध्यान केंद्रित किया जाता है

रोगी की भावनाएँ। पश्चिम में, हम यह मानते हैं कि हम जो सोचते हैं उसे प्रभावित करते हैं कि हम कैसा महसूस करते हैं, जो बदले में हम कैसे कार्य करते हैं। इसके विपरीत, मोरीटा थेरेपी रोगियों को अपनी भावनाओं को स्वीकार करने के लिए उन्हें नियंत्रित करने की कोशिश किए बिना स्वीकार करने पर ध्यान केंद्रित करती है, क्योंकि उनकी भावनाओं को उनके कार्यों के परिणामस्वरूप बदल जाएगा। रोगी की भावनाओं को स्वीकार करने के अलावा, मोरीटा थेरेपी की तलाश करता है

क्रियाओं के आधार पर नई भावनाएँ "बनाएँ"। मोरीता के अनुसार, इन भावनाओं को अनुभव और पुनरावृत्ति के माध्यम से सीखा जाता है।

मोरीटा थेरेपी लक्षणों को खत्म करने के लिए नहीं है; इसके बजाय यह हमें सिखाता है

हमारी इच्छाओं, चिंताओं, आशंकाओं और चिंताओं को स्वीकार करें और उन्हें जाने दें।
जैसा कि मोरीता ने अपनी पुस्तक मोरिटा थेरेपी और ट्रू नेचर ऑफ एंग्लिसिटी-बेस्ड डिसऑर्डर में लिखा है, "भावनाओं में, धनी और उदार होना सबसे अच्छा है।" मोरीता ने निम्नलिखित के साथ नकारात्मक भावनाओं को जाने देने का विचार समझाया
कल्पित कहानी: एक गधा जो रस्सी से एक पद से बंधा होता है वह खुद को मुक्त करने के प्रयास में पद के चारों ओर घूमता रहेगा, केवल अधिक स्थिर और पद के साथ संलग्न होने के लिए। यही बात उन जुनूनी सोच वाले लोगों पर लागू होती है जो अपने डर और तकलीफ से बचने की कोशिश में अपने ही दुख में फंस जाते हैं।

मोरीता चिकित्सा के मूल सिद्धांत

1. अपनी भावनाओं को स्वीकार करें। यदि हमारे पास जुनूनी विचार हैं, तो हमें कोशिश नहीं करनी चाहिए
उन्हें नियंत्रित करें या उनसे छुटकारा पाएं। यदि हम करते हैं, तो वे अधिक तीव्र हो जाते हैं। मानवीय भावनाओं के बारे में, ज़ेन मास्टर कहेंगे, "यदि हम एक लहर को दूसरे के साथ निकालने की कोशिश करते हैं, तो हम एक अनंत समुद्र के साथ समाप्त होते हैं।" हम अपनी भावनाओं का निर्माण नहीं करते हैं; वे बस हमारे पास आते हैं, और हमें उन्हें स्वीकार करना होगा। ट्रिक उनका स्वागत कर रही है। मोरीता ने मौसम से भावनाओं की तुलना की: हम उनका अनुमान नहीं लगा सकते हैं या उन्हें नियंत्रित नहीं कर सकते हैं; हम केवल उनका निरीक्षण कर सकते हैं। इस बिंदु पर, उन्होंने अक्सर वियतनामी भिक्षु थिच नत हान को उद्धृत किया, जो कहेंगे, "हैलो, एकांत। आज आप कैसे हैं? आओ, मेरे साथ बैठो, और मैं तुम्हारी देखभाल करूंगा। ”6

2. वही करें जो आपको करना चाहिए। हमें लक्षणों को खत्म करने पर ध्यान नहीं देना चाहिए,
क्योंकि रिकवरी अपने आप आ जाएगी। हमें वर्तमान क्षण पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए, और यदि हम पीड़ित हैं, तो उस दुख को स्वीकार करने पर। इन सबसे ऊपर, हमें स्थिति को बौद्धिक करने से बचना चाहिए। चिकित्सक का मिशन रोगी के चरित्र को विकसित करना है ताकि वह किसी भी स्थिति का सामना कर सके, और चरित्र हमारे द्वारा की जाने वाली चीजों में आधारित है। मोरीटा थेरेपी अपने रोगियों को स्पष्टीकरण नहीं देती है, बल्कि उन्हें अपने कार्यों और गतिविधियों से सीखने की अनुमति देती है। यह आपको नहीं बताता है कि कैसे ध्यान करें, या कैसे एक डायरी

रखें, जिस तरह से पश्चिमी चिकित्सा करते हैं। यह अनुभव के माध्यम से खोजों को बनाने के लिए रोगी पर निर्भर है।

3. अपने जीवन के उद्देश्य की खोज करें। हम अपनी भावनाओं को नियंत्रित नहीं कर सकते, लेकिन हम ले सकते हैं
हर दिन हमारे कार्यों का प्रभार। यही कारण है कि हमें अपने उद्देश्य की स्पष्ट समझ होनी चाहिए, और हमेशा मोरीता के मंत्र को ध्यान में रखना चाहिए: “हमें अभी क्या करने की आवश्यकता है? हमें क्या कार्रवाई करनी चाहिए? " इसे प्राप्त करने की कुंजी आपके ikigai को खोजने के लिए अपने अंदर देखने का साहस कर रही है।

मोरीटा थेरेपी के चार चरण

मोरीटा का मूल उपचार, जो पंद्रह से इक्कीस दिनों तक चलता है, में निम्न चरण होते हैं:

1. अलगाव और आराम (पांच से सात दिन)। उपचार के पहले सप्ताह के दौरान,
रोगी बिना किसी बाहरी उत्तेजना के एक कमरे में आराम करता है। कोई टेलीविजन, किताबें, परिवार, दोस्त, या बोलना नहीं। सभी रोगी उसके विचार हैं। वह ज्यादातर दिन लेट रहता है और चिकित्सक द्वारा नियमित रूप से दौरा किया जाता है, जो यथासंभव उसके साथ बातचीत से बचने की कोशिश करता है। चिकित्सक बस रोगी को सलाह देता है कि वह अपनी भावनाओं के उत्थान और पतन का अवलोकन करता रहे क्योंकि वह वहां रहता है। जब रोगी ऊब जाता है और चीजों को फिर से करना शुरू करना चाहता है, तो वह चिकित्सा के अगले चरण पर जाने के लिए तैयार है।

2. प्रकाश व्यावसायिक चिकित्सा (पांच से सात दिन)। इस अवस्था में रोगी
चुप्पी में दोहराव कार्य करता है। इनमें से एक अपने विचारों और भावनाओं के बारे में एक डायरी रख रहा है। रोगी एक सप्ताह में बंद होने के बाद बाहर चला जाता है, प्रकृति में चलता है, और साँस लेने के व्यायाम करता है। वह बागवानी, ड्राइंग, या पेंटिंग जैसी साधारण गतिविधियाँ भी करना शुरू कर देता है। इस चरण के दौरान, रोगी को अभी भी किसी से बात करने की अनुमति नहीं है, चिकित्सक को छोड़कर।

3. व्यावसायिक चिकित्सा (पांच से सात दिन)। इस अवस्था में, रोगी प्रदर्शन करता है

ऐसे कार्य जिनमें शारीरिक गति की आवश्यकता होती है। डॉ। मोरिता अपने मरीजों को लकड़ी काटने के लिए पहाड़ों पर ले जाना पसंद करते थे। शारीरिक कार्यों के अलावा, रोगी अन्य गतिविधियों में भी डूब जाता है, जैसे कि लेखन, पेंटिंग, या मिट्टी के पात्र बनाना। रोगी इस स्तर पर दूसरों के साथ बात कर सकता है, लेकिन केवल हाथों में कार्यों के बारे में।

4. सामाजिक जीवन और "वास्तविक" दुनिया में वापसी। रोगी अस्पताल छोड़ देता है

और सामाजिक जीवन के लिए पुन: प्रस्तुत किया गया है, लेकिन उपचार के दौरान विकसित ध्यान और व्यावसायिक चिकित्सा की प्रथाओं को बनाए रखता है। विचार एक नए व्यक्ति के रूप में, उद्देश्य की भावना के साथ, और सामाजिक या भावनात्मक दबावों द्वारा नियंत्रित किए बिना समाज को पुनः प्रस्तुत करने के लिए है।

नाइकन ध्यान

मोरीता नाइकन आत्मनिरीक्षण ध्यान के एक महान ज़ेन मास्टर थे। उनकी अधिकांश चिकित्सा उनके ज्ञान और इस विद्यालय की महारत पर आधारित है, जो तीन प्रश्नों पर केंद्र में है जो व्यक्ति को स्वयं से पूछना चाहिए:

1. मुझे व्यक्ति एक्स से क्या मिला है?

2. मैंने व्यक्ति एक्स को क्या दिया है?

3. मुझे एक्स के कारण किन समस्याओं का सामना करना पड़ा है?

इन प्रतिबिंबों के माध्यम से, हम दूसरों को हमारे कारण के रूप में पहचानना बंद कर देते हैं

समस्याओं और जिम्मेदारी की अपनी भावना को गहरा। जैसा कि मोरीता ने कहा, "यदि आप नाराज हैं और लड़ना चाहते हैं, तो आने से पहले तीन दिनों के लिए सोचें। तीन दिनों के बाद, लड़ने की तीव्र इच्छा अपने आप ही बीत जाएगी। ”intense

और अब, ikigai

लॉजियोथेरेपी और मोरीटा थेरेपी दोनों एक व्यक्तिगत, अद्वितीय अनुभव में आधारित हैं, जिसे आप चिकित्सक या आध्यात्मिक रिट्रीट के बिना उपयोग कर सकते हैं: आपके ikigai, आपके अस्तित्व संबंधी ईंधन को खोजने का मिशन। एक बार जब आप इसे पा लेते हैं, तो यह केवल साहस रखने और सही रास्ते पर बने रहने का प्रयास करने की बात है। निम्नलिखित अध्यायों में, हम उन मूलभूत उपकरणों पर एक नज़र डालेंगे जिन्हें आपको प्राप्त करने की आवश्यकता है

उस रास्ते के साथ आगे बढ़ना: उन कार्यों में प्रवाह खोजना, जिन्हें आप करने के लिए चुना है, संतुलित और दिमागदार तरीके से खा रहे हैं, कम तीव्रता वाले व्यायाम कर रहे हैं, और जब मुश्किलें आती हैं, तब नहीं देना सीखते हैं। ऐसा करने के लिए, आपको यह स्वीकार करना होगा कि दुनिया- इसमें रहने वाले लोगों की तरह - अपूर्ण है, लेकिन यह अभी भी विकास और उपलब्धि के अवसरों से भरा है। क्या आप अपने आप को अपने जुनून में फेंकने के लिए तैयार हैं जैसे कि यह दुनिया में सबसे महत्वपूर्ण चीज थी?

4
आप क्या कर रहे हैं हर में प्रवाह विकास के लिए रिक्त स्थान में काम और खाली समय को कैसे मोड़ें

हम वो हैं जो हम बारबार करते हैं। तो। उत्कृष्टता कोई कार्य नहीं बल्कि एक आदत है।
-Aristotle

परिस्थितियों को स्वीकार कर लेना

कल्पना कीजिए कि आप अपने पसंदीदा ढलानों में से एक स्कीइंग कर रहे हैं। सफेद रेत की तरह आप के दोनों किनारों पर ख़स्ता बर्फ़ उड़ जाती है। स्थितियां एकदम सही हैं। आप पूरी तरह से स्कीइंग पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं और साथ ही साथ कर सकते हैं। आपको बिल्कुल पता है कि कैसे

प्रत्येक क्षण पर चलना। कोई भविष्य नहीं है, कोई अतीत नहीं है। केवल वर्तमान है। आप बर्फ, अपने स्की, अपने शरीर और अपनी चेतना को एक इकाई के रूप में एकजुट महसूस करते हैं। आप अनुभव में पूरी तरह से डूबे रहते हैं, किसी और चीज के बारे में नहीं सोचते या विचलित नहीं होते। आपका अहंकार विलीन हो जाता है, और आप जो कर रहे हैं उसका हिस्सा बन जाते हैं। इस तरह का अनुभव ब्रूस ली ने अपने प्रसिद्ध "बी वाटर" के साथ किया।

मेरा दोस्त।" जब हम किसी गतिविधि में खुद को खो देते हैं, तो हम सभी को अपना समय नष्ट हो जाता है

हम आनंद लेते हैं। हम खाना बनाना शुरू करते हैं और इससे पहले कि हम यह जानते हैं, कई घंटे बीत चुके हैं। हम एक दोपहर एक पुस्तक के साथ बिताते हैं और जब तक हम सूर्यास्त को नोटिस नहीं करते और जब तक हम खाना नहीं खा लेते, तब तक दुनिया को भूल जाते हैं। हम सर्फिंग करते हैं और यह महसूस नहीं करते हैं कि अगले दिन तक हमने पानी में कितने घंटे बिताए हैं, जब हमारी मांसपेशियों में दर्द होता है। विपरीत भी हो सकता है। जब हमें कोई कार्य पूरा करना होता है तो हम नहीं चाहते हैं

हर मिनट ऐसा करना जीवन भर के लिए लगता है और हम अपनी घड़ी को देखना बंद नहीं कर सकते। जैसा कि आइंस्टीन को जिम्मेदार ठहराया जाता है, "एक मिनट के लिए गर्म स्टोव पर अपना हाथ रखो और यह एक घंटे की तरह लगता है। एक घंटे के लिए एक सुंदर लड़की के साथ बैठो, और यह एक मिनट की तरह लगता है। यह सापेक्षता है। " मजेदार बात यह है कि कोई और वास्तव में एक ही कार्य का आनंद ले सकता है, लेकिन हम

जितनी जल्दी हो सके खत्म करना चाहते हैं। हमें कुछ करने में इतना मज़ा आता है कि हम जो कुछ भी भूल जाते हैं

चिंता हम करते हैं, जबकि हम यह कर सकते हैं? हम सबसे खुश कब हैं? ये प्रश्न हमारी ikigai को खोजने में हमारी मदद कर सकते हैं।

प्रवाह की शक्ति

ये सवाल मनोवैज्ञानिक मिहली Csikszentmihalyi के अनुसंधान के दिल में भी हैं कि हम जो कर रहे हैं, उसमें पूरी तरह से डूबे रहने के अनुभव में हैं। Csikszentmihalyi ने इस स्थिति को "प्रवाह" कहा, और इसे आनंद, खुशी,

रचनात्मकता और प्रक्रिया के रूप में वर्णित किया जब हम पूरी तरह से जीवन में डूब जाते हैं। खुशी पाने का कोई जादुई नुस्खा नहीं है, अपने हिसाब से जीने के लिए ikigai, लेकिन एक महत्वपूर्ण घटक प्रवाह की इस स्थिति तक पहुंचने की क्षमता है और इस राज्य के माध्यम से, "इष्टतम अनुभव" है। इस इष्टतम अनुभव को प्राप्त करने के लिए, हमें इसे बढ़ाने पर ध्यान केंद्रित करना होगा

समय हम गतिविधियों पर खर्च करते हैं जो हमें प्रवाह की इस स्थिति में लाते हैं, बजाय खुद को उन गतिविधियों में फंसने की अनुमति देने के जो तत्काल आनंद प्रदान करते हैं - जैसे कि बहुत अधिक खाने, ड्रग्स या शराब का सेवन करना, या टीवी के सामने खुद को चॉकलेट के साथ भराई करना। जैसा कि Csikszentmihalyi अपनी पुस्तक फ़्लो: द साइकोलॉजी ऑफ़ ऑप्टिमल में दावा करता है
अनुभव, प्रवाह "वह स्थिति है जिसमें लोग एक ऐसी गतिविधि में शामिल होते हैं जो कुछ और नहीं लगता है; अनुभव ही इतना सुखद है कि लोग इसे करने के लिए बहुत अधिक कीमत पर भी ऐसा करेंगे। ” यह न केवल रचनात्मक पेशेवर हैं जिन्हें उच्च खुराक की आवश्यकता होती है

एकाग्रता जो प्रवाह को बढ़ावा देती है। अधिकांश एथलीट, शतरंज खिलाड़ी और इंजीनियर भी अपना अधिकांश समय उन गतिविधियों पर खर्च करते हैं जो उन्हें इस राज्य में लाती हैं। Csikszentmihalyi के शोध के अनुसार, शतरंज का खिलाड़ी भी ऐसा ही महसूस करता है
एक गणितज्ञ के रूप में प्रवाह की स्थिति में प्रवेश करने पर एक सूत्र पर काम करने वाले या ऑपरेशन करने वाले सर्जन। मनोविज्ञान के एक प्रोफेसर, Csikszentmihalyi ने दुनिया भर के लोगों के डेटा का विश्लेषण किया और पाया कि प्रवाह सभी उम्र और संस्कृतियों के व्यक्तियों के बीच समान है। न्यूयॉर्क और ओकिनावा में, हम सभी उसी तरह से प्रवाह की स्थिति में पहुंचते हैं। लेकिन जब हम उस अवस्था में होते हैं तो हमारे दिमाग में क्या होता है? जब हम प्रवाहित होते हैं, तो हम बिना किसी विक्षेप के एक ठोस कार्य पर केंद्रित होते हैं।
हमारा मन "क्रम में" है। विपरीत तब होता है जब हम कुछ करने की कोशिश करते हैं जबकि हमारा दिमाग दूसरी चीजों पर होता है। यदि आप अक्स

र अपने आप को कुछ पर काम करते समय ध्यान केंद्रित खो देते हैं
महत्वपूर्ण पर विचार करें, प्रवाह को प्राप्त करने की संभावनाओं को बढ़ाने के लिए आप कई रणनीतियां अपना सकते हैं।

रणनीति 1: एक मुश्किल काम चुनें (लेकिन बहुत मुश्किल नहीं!)

शेफ़र का मॉडल हमें उन कार्यों को करने के लिए प्रोत्साहित करता है, जिन्हें पूरा करने का मौका हमारे पास है लेकिन जो हमारे सुविधा क्षेत्र से थोड़ा बाहर हैं। प्रत्येक कार्य, खेल, या नौकरी में नियमों का एक सेट होता है, और हमें अनुसरण करने के लिए कौशल के एक सेट की आवश्यकता होती है

उन्हें। यदि किसी कार्य को पूरा करने या किसी उद्देश्य को प्राप्त करने के नियम हमारे कौशल सेट के बहुत बुनियादी हैं, तो हम संभवतः ऊब जाएंगे। ऐसी गतिविधियां जो उदासीनता के लिए बहुत आसान हैं। यदि दूसरी ओर, हम अपने आप को एक कार्य सौंपते हैं जो बहुत कठिन है, तो हम नहीं कर सकते
इसे पूरा करने के लिए कौशल हैं और लगभग निश्चित रूप से हार मान लेंगे और निराश महसूस करेंगे, बूट करने के लिए। आदर्श एक मध्य मार्ग खोजना है, जो हमारी क्षमताओं के साथ गठबंधन करता है, लेकिन बस

थोड़ा खिंचाव, इसलिए हम इसे एक चुनौती के रूप में अनुभव करते हैं। अर्नेस्ट हेमिंग्वे के कहने का मतलब यह है कि "कभी-कभी मैं जितना बेहतर कर सकता हूं उससे बेहतर लिखता हूं।" 2 हम अंत तक चुनौतियों को देखना चाहते हैं क्योंकि हम आनंद की भावना का आनंद लेते हैं।
खुद को धकेलना। बर्ट्रेंड रसेल ने एक समान विचार व्यक्त किया, जब उन्होंने कहा, "काफी समय तक ध्यान केंद्रित करने में सक्षम होना कठिन उपलब्धि है।" 3 यदि आप एक ग्राफिक डिजाइनर हैं, तो अपने अगले के लिए एक नया सॉफ्टवेयर प्रोग्राम सीखें।

परियोजना। यदि आप एक प्रोग्रामर हैं, तो एक नई प्रोग्रामिंग भाषा का उपयोग करें। यदि आप एक नर्तक हैं, तो अपनी अगली दिनचर्या में एक आंदोलन को शामिल करने का प्रयास करें जो वर्षों से असंभव लग रहा है। कुछ अतिरिक्त जोड़ें, कुछ ऐसा जो आपको आपके आराम से बाहर ले जाए क्षेत्र। यहां तक कि कुछ करना सरल है पढ़ने के रूप में कुछ नियमों का पालन करने का मतलब है,

निश्चित योग्यता और ज्ञान होना। यदि हम भौतिकी में विशेषज्ञों के बिना क्वांटम यांत्रिकी पर एक पुस्तक पढ़ने के लिए तैयार हैं, तो हम स्वयं भौतिकी में विशेषज्ञ नहीं हैं, हम शायद कुछ मिनटों के बाद छोड़ देंगे। स्पेक्ट्रम के दूसरे छोर पर, अगर हम पहले

से ही सब कुछ जानते हैं कि कोई किताब हमें बताती है, तो हम तुरंत ऊब जाएंगे। हालांकि, अगर पुस्तक हमारे ज्ञान और क्षमताओं के लिए उपयुक्त है, और बनाता है

जो हम पहले से जानते हैं, उस पर हम अपने पढ़ने में डूब जाते हैं, और समय बह जाएगा। यह खुशी और संतुष्टि इस बात का प्रमाण है कि हम अपनी इकिगई के साथ हैं।

आसान बोरियत
चुनौतीपूर्ण प्रवाह
हमारी क्षमताओं से परे चिंता

रणनीति 2: एक स्पष्ट, ठोस उद्देश्य रखें

वीडियो गेम - मॉडरेशन-बोर्ड गेम्स में खेले जाते हैं, और खेल प्रवाह को प्राप्त करने के लिए शानदार तरीके हैं, क्योंकि उद्देश्य बहुत स्पष्ट है: स्पष्ट रूप से परिभाषित नियमों के एक सेट का पालन करते हुए अपने प्रतिद्वंद्वी या अपने खुद के रिकॉर्ड को हराएं। दुर्भाग्य से, अधिकांश स्थितियों में उद्देश्य स्पष्ट नहीं है। बोस्टन कंसल्टिंग ग्रुप के एक अध्ययन के अनुसार, जब उनके बारे में पूछा गया
बॉस, बहुराष्ट्रीय निगमों में कर्मचारियों की नंबर एक शिकायत यह है कि वे "टीम के मिशन को स्पष्ट रूप से संवाद नहीं करते हैं," और, परिणामस्वरूप, कर्मचारियों को पता नहीं है कि उनके उद्देश्य क्या हैं। अक्सर क्या होता है, विशेष रूप से बड़ी कंपनियों में, यह है कि अधिकारी खो जाते हैं

जुनूनी योजना के विवरण में, इस तथ्य को छिपाने के लिए रणनीति बनाना कि उनका स्पष्ट उद्देश्य नहीं है। यह एक नक्शे के साथ समुद्र की ओर बढ़ रहा है लेकिन कोई गंतव्य नहीं है। एक ठोस उद्देश्य की ओर इशारा करते हुए कम्पास होना बहुत अधिक महत्वपूर्ण है
एक नक्शा है की तुलना में। एमआईटी मीडिया लैब के निदेशक जोई इटो हमें "अनिश्चितता के मानचित्र" के सिद्धांत का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं, जो हमारी अनिश्चितता की दुनिया को नेविगेट करने के लिए एक उपकरण के रूप में है। व्हिपलैश: हाउ टू सर्वाइवर आवर फास्टर फ्यूचर नामक पुस्तक में, उन्होंने और जेफ होवे ने लिखा है, "एक अप्रत्याशित दुनिया में और अधिक तेज़ी से आगे बढ़ते हुए, एक विस्तृत नक्शा आपको अनावश्यक रूप से उच्च लागत पर जंगल में गहरे ले जा सकता है। एक अच्छा कम्पास, हालांकि, हमेशा आपको ले जाएगा जहां आपको जाने की

आवश्यकता है। इसका मतलब यह नहीं है कि आपको अपनी यात्रा बिना किसी विचार के शुरू करनी चाहिए।

इसका क्या मतलब है यह समझना कि जब आपके लक्ष्य तक का रास्ता सीधा नहीं हो सकता है, तो आप तेजी से और अधिक कुशलता से खत्म करेंगे, यदि आपने एक पूर्व निर्धारित मार्ग के साथ ट्रूड किया था। " व्यवसाय में, रचनात्मक पेशे और शिक्षा एक जैसे हैं, यह महत्वपूर्ण है

काम शुरू करने, अध्ययन करने या कुछ बनाने से पहले हम जो हासिल करने की उम्मीद करते हैं, उसे प्रतिबिंबित करें। हमें खुद से इस तरह के प्रश्न पूछने चाहिए:

स्टूडियो में आज के सत्र के लिए मेरा उद्देश्य क्या है?

अगले महीने आने वाले लेख के लिए मैं आज कितने शब्द लिखने जा रहा हूं?

मेरी टीम का मिशन क्या है?

सप्ताह के अंत तक मैं उस सोनाटा को एलीग्रो टेम्पो में खेलने के लिए कल कितनी तेजी से सेट कर दूंगा?

एक स्पष्ट उद्देश्य होना प्रवाह को प्राप्त करने में महत्वपूर्ण है, लेकिन हमें भी करना होगा

जब हम व्यापार में उतरते हैं तो इसे पीछे छोड़ना जानते हैं। एक बार यात्रा शुरू होने के बाद, हमें इस पर ध्यान दिए बिना इस उद्देश्य को ध्यान में रखना चाहिए। जब ओलंपिक एथलीट स्वर्ण पदक के लिए प्रतिस्पर्धा करते हैं, तो वे यह सोचना बंद नहीं कर सकते कि कैसे

सुंदर पदक है। उन्हें क्षण में उपस्थित होना है — उन्हें बहना है। अगर वे एक सेकंड के लिए ध्यान केंद्रित खो देते हैं, तो यह सोचकर कि वे अपने माता-पिता को पदक दिखाने में कितने गर्व महसूस करेंगे, वे लगभग निश्चित रूप से एक महत्वपूर्ण क्षण में एक त्रुटि करेंगे और प्रतियोगिता नहीं जीतेंगे। इसका एक सामान्य उदाहरण लेखक का ब्लॉक है। कल्पना कीजिए कि एक लेखक के पास है

तीन महीने में एक उपन्यास खत्म करो। उद्देश्य स्पष्ट है; समस्या यह है कि लेखक इस पर विचार करना बंद नहीं कर सकता है। हर दिन वह सोचती है, "मुझे वह उपन्यास लिखना है," और हर दिन वह अखबार पढ़ने और घर की सफाई करने के बारे

में सोचती है। हर शाम वह निराश महसूस करती है और वादा करती है कि उसे अगले दिन काम करना होगा। दिन, सप्ताह और महीने बीत जाते हैं, और लेखक अभी भी कुछ नीचे नहीं गया है

पृष्ठ पर, जब यह सब लिया जाता है, तो नीचे बैठकर उस पहले शब्द को प्राप्त करना होता है, फिर दूसरा। । । उसे ikigai व्यक्त करते हुए, परियोजना के साथ बहने के लिए। जैसे ही आप ये पहले छोटे कदम उठाएंगे, आपकी चिंता गायब हो जाएगी और आप

आपके द्वारा की जा रही गतिविधि में एक सुखद प्रवाह प्राप्त करेगा। अल्बर्ट आइंस्टीन को वापस मिल रहा है, "एक खुश आदमी भविष्य पर रहने के लिए वर्तमान से बहुत संतुष्ट है।" 4

रणनीति 3: किसी एक कार्य पर ध्यान लगाओ

यह शायद आज की सबसे बड़ी बाधाओं में से एक है, जो कि इतनी प्रौद्योगिकी और बहुत सारे विक्षेपों के साथ है। हम ई-मेल लिखते समय YouTube पर एक वीडियो सुन रहे हैं, जब अचानक एक चैट प्रांप्ट करता है और हम उसका उत्तर देते हैं। तब हमारा स्मार्टफोन हमारी जेब में कंपन करता है; जैसे ही हम उस संदेश का जवाब देते हैं, हम अपने कंप्यूटर पर वापस आ जाते हैं, फेसबुक पर लॉग इन करते हैं। बहुत जल्द तीस मिनट बीत चुके हैं, और हम भूल गए हैं कि ई-मेल क्या है

हम लिख रहे थे के बारे में होना चाहिए था। यह भी कभी-कभी होता है जब हम रात के खाने के साथ मूवी डालते हैं और नहीं करते हैं
महसूस करें कि जब तक हम आखिरी काट नहीं लेते, तब तक सामन कितना स्वादिष्ट था। हम अक्सर सोचते हैं कि कार्यों के संयोजन से हमें समय की बचत होगी, लेकिन वैज्ञानिक प्रमाण

दिखाता है कि इसका विपरीत प्रभाव है। यहां तक कि जो लोग मल्टीटास्किंग में अच्छा होने का दावा करते हैं, वे बहुत उत्पादक नहीं हैं। वास्तव में, वे कम से कम उत्पादक लोग हैं। हमारे दिमाग जानकारी के लाखों बिट्स में ले जा सकते हैं, लेकिन केवल वास्तव में

प्रति सेकंड कुछ दर्जन प्रक्रिया करें। जब हम कहते हैं कि हम मल्टीटास्किंग कर रहे हैं, तो जो हम वास्तव में कर रहे हैं वह बहुत जल्दी कार्यों के बीच आगे-पीछे हो रहा है। दुर्भाग्य से, हम कंप्यूटर समानांतर प्रसंस्करण पर निर्भर नहीं हैं। हम अपनी सभी ऊर्जा को कार्यों के बीच बारी-बारी से खर्च करते हैं, इसके बजाय उनमें से एक को अच्छी तरह से करने पर ध्यान केंद्रित करते हैं। एक समय में एक चीज पर ध्यान केंद्रित करना सबसे महत्वपूर्ण कारक हो सकता है

प्रवाह प्राप्त करना। Csikszentmihalyi के अनुसार, हमें एक कार्य पर ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता है:

1. एक व्याकुलता रहित वातावरण में होना

2. हर पल हम जो कर रहे हैं उस पर नियंत्रण रखना
यदि हम इसके नियंत्रण में हैं, तो प्रौद्योगिकी बहुत अच्छी है। यदि यह नियंत्रण में है तो यह बहुत अच्छा नहीं है

हमारा। उदाहरण के लिए, यदि आपको एक शोध पत्र लिखना है, तो आप अपने कंप्यूटर पर बैठ सकते हैं और अपनी ज़रूरत की जानकारी देखने के लिए Google का उपयोग कर सकते हैं। हालाँकि, यदि आप बहुत अनुशासित नहीं हैं, तो आप उस कागज को लिखने के बजाय वेब पर सर्फिंग कर सकते हैं। उस स्थिति में, Google और इंटरनेट ने आपको खींच लिया होगा

वह कागज। उस स्थिति में, Google और इंटरनेट ने आपको अपने प्रवाह की स्थिति से बाहर निकाल लिया होगा। यह वैज्ञानिक रूप से दिखाया गया है कि अगर हम लगातार अपने दिमाग को स्विच करने के लिए कहें

आगे और पीछे के कार्यों के बीच, हम समय बर्बाद करते हैं, और अधिक गलतियाँ करते हैं, और जो हमने किया है, उसे कम याद करते हैं। स्टिफोर्ड यूनिवर्सिटी में क्लिफोर्ड आइवर नैस द्वारा किए गए कई अध्ययन

मल्टीटास्किंग की महामारी से पीड़ित हमारी पीढ़ी का वर्णन करें। इस तरह के एक अध्ययन ने सैकड़ों छात्रों के व्यवहार का विश्लेषण किया, उन्हें एक बार में करने के लिए उन चीजों की संख्या के आधार पर समूहों में विभाजित किया। जो छात्र मल्टीटास्किंग के सबसे अधिक आदी थे, वे आमतौर पर चार से अधिक कार्यों के बीच वैकल्पिक होते थे; उदाहरण के लिए, पाठ्यपुस्तक पढ़ते समय, नोट्स लेते हुए,

पॉडकास्ट सुनते हुए, अपने स्मार्टफोन पर संदेशों का उत्तर देते हुए, और कभी-कभी अपने ट्विटर टाइमलाइन को चेक करते हुए। छात्रों के प्रत्येक समूह को कई लाल और कई नीले रंग के साथ एक स्क्रीन दिखाई गई थी
तीर। अभ्यास का उद्देश्य लाल तीर को गिनना था। सबसे पहले, सभी छात्रों ने बिना किसी परेशानी के, तुरंत सही उत्तर दिए।

जैसे-जैसे नीले तीरों की संख्या में वृद्धि हुई (लाल तीरों की संख्या समान रही, केवल उनकी स्थिति बदल गई), हालाँकि, मल्टीटास्किंग के आदी छात्रों को आवंटित समय में, या जितनी जल्दी हो सके छात्रों को लाल तीर गिनने में गंभीर परेशानी हुई। आदतन मल्टीटास्क नहीं, एक बहुत ही साधारण कारण के लिए: वे नीले तीर से विचलित हो गए! उनके दिमाग को उसके महत्व की परवाह किए बिना हर उत्तेजना पर ध्यान देने के लिए प्रशिक्षित किया गया था, जबकि अन्य छात्रों के दिमाग को एक ही काम पर ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रशिक्षित किया गया था - इस मामले में, लाल तीर गिनना और नीले रंग की अनदेखी करना। अन्य अध्ययनों से संकेत मिलता है कई चीजों पर काम करने के बाद एक बार हमारा काम कम हो जाता है

कम से कम 60 प्रतिशत की उत्पादकता और दस से अधिक अंकों से हमारा आईक्यू। स्वीडिश काउंसिल फॉर वर्किंग लाइफ एंड सोशल द्वारा वित्त पोषित एक अध्ययन
शोध में पाया गया कि बीस और चौबीस साल की उम्र के बीच चार हजार से अधिक युवा वयस्कों का एक नमूना समूह जो अपने स्मार्टफोन के आदी थे, कम नींद लेते थे, स्कूल में अपने समुदाय से कम जुड़े हुए महसूस करते थे, और अवसाद के लक्षण दिखाने की अधिक संभावना थी .6

इस प्रवाह-बाधा महामारी का शिकार होने से बचने के लिए हम क्या कर सकते हैं? किस तरह
क्या हम एक काम पर ध्यान केंद्रित करने के लिए अपने दिमाग को प्रशिक्षित कर सकते हैं? विचलित होने की स्थिति को बढ़ाने के लिए अंतरिक्ष और समय मुक्त बनाने के लिए यहां कुछ विचार दिए गए हैं, जिससे हमारी प्रवाह की स्थिति तक पहुंचने की संभावना बढ़ जाती है और इस तरह से हमारे ikigai के संपर्क में रहते हैं:

सोने के पहले घंटे और जागने के आखिरी घंटे तक किसी भी तरह की स्क्रीन को न देखें।

प्रवाह प्राप्त करने से पहले अपना फ़ोन बंद कर दें। इस समय के दौरान आपके द्वारा चुने गए कार्य से अधिक महत्वपूर्ण कुछ नहीं है। यदि यह बहुत चरम लगता है, तो "परेशान न करें" फ़ंक्शन को सक्षम करें ताकि आपातकाल के मामले में आपके निकटतम लोग ही आपसे संपर्क कर सकें।

सप्ताह का एक दिन, शायद एक शनिवार या रविवार, तकनीकी "उपवास" का एक दिन नामित करें, केवल ई-पाठकों (वाईफाई के बिना) या एमपी 3 खिलाड़ियों के लिए अपवाद बना रहा है।

किसी ऐसे कैफे में जाएं जिसमें वाई-फाई न हो।

प्रति दिन केवल एक या दो बार ई-मेल पढ़ें और उसका जवाब दें। उन समयों को स्पष्ट रूप से परिभाषित करें और उनसे चिपके रहें।

पोमोडोरो तकनीक का प्रयास करें: अपने आप को एक रसोई टाइमर प्राप्त करें (कुछ एक पोमोडोरो, या टमाटर की तरह दिखने के लिए बनाए गए हैं) और जब तक यह चल रहा है तब तक एक ही काम करने के लिए प्रतिबद्ध है। पोमोडोरो तकनीक 25 मिनट के काम और प्रत्येक चक्र के लिए 5 मिनट के आराम की सलाह देती है, लेकिन आप 50 मिनट का काम और 10 मिनट का आराम भी कर सकते हैं। उस गति को खोजें जो आपके लिए सबसे अच्छी है; सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि प्रत्येक चक्र को पूरा करने में अनुशासित होना चाहिए।

एक अनुष्ठान के साथ अपना कार्य सत्र शुरू करें जिसका आप आनंद लेते हैं और इसे एक इनाम के साथ समाप्त करते हैं।

अपने दिमाग को वर्तमान में लौटने के लिए प्रशिक्षित करें जब आप पाते हैं कि आप खुद को विचलित कर रहे हैं।

माइंडफुलनेस या मेडिटेशन के दूसरे रूप का अभ्यास करें, टहलने जाएं या तैरें-जो भी आपको फिर से केंद्रित करने में मदद करेगा।

ऐसे स्थान पर काम करें जहाँ आप विचलित नहीं होंगे। यदि आप घर पर ऐसा नहीं कर सकते हैं, तो लाइब्रेरी, एक कैफे, या, यदि आपके कार्य में सैक्सोफोन, एक संगीत स्टूडियो शामिल है, पर जाएं। यदि आप पाते हैं कि आपका परिवेश आपको विचलित कर रहा है, तब तक देखते रहें जब तक आपको सही जगह न मिल जाए।

प्रत्येक गतिविधि को संबंधित कार्यों के समूहों में विभाजित करें, और प्रत्येक समूह को अपनी जगह और समय निर्दिष्ट करें। उदाहरण के लिए, यदि आप एक पत्रिका लेख लिख रहे हैं, तो आप शोध कर सकते हैं और सुबह घर पर नोट्स ले सकते हैं, दोपहर में पुस्तकालय में लिख सकते हैं, और रात में सोफे पर संपादित कर सकते हैं।

रूटीन कार्यों को बंडल करें - जैसे कि चालान भेजना, फोन कॉल करना, और इसी तरह - और उन सभी को एक ही बार में करें।

जापान में प्रवाह: ताकुमिस, इंजीनियर, जीनियस और ओटाकस

टेकुमिस (कारीगर), इंजीनियर, आविष्कारक और ओटाकस (एनीमे और मंगा के प्रशंसक) क्या आम हैं? वे सभी हर समय अपनी ikigai के साथ बहने के महत्व को समझते हैं। जापान में लोगों के बारे में एक व्यापक स्टीरियोटाइप है कि वे असाधारण हैं

समर्पित और मेहनती, भले ही कुछ जापानी लोग कहते हैं कि वे ऐसे दिखते हैं जैसे वे वास्तव में जितना कठिन काम कर रहे हैं। हालांकि, इसमें कोई संदेह नहीं है कि किसी कार्य में पूरी तरह से लीन होने की उनकी क्षमता के बारे में, या उनकी दृढ़ता के बारे में जब कोई समस्या हल होनी है। जापानी पाठ शुरू करते समय पहला शब्द जो सीखता है, वह है गानबारु, जिसका अर्थ है "दृढ़ता के लिए" या "किसी के सर्वोत्तम करने के लिए दृढ़ रहना"।

जापानी लोग अक्सर खुद को यहां तक कि सबसे बुनियादी कार्यों के लिए भी लागू करते हैं

तीव्रता जो जुनून पर सीमा बनाती है। हम इसे सभी प्रकार के संदर्भों में देखते हैं, "सेवानिवृत्त" नागानो के पहाड़ों में अपने चावल के खेतों की सावधानीपूर्वक देखभाल करते हुए

कॉलेज के छात्रों को कोनबिनिस के रूप में जाना जाने वाले सुविधा स्टोर में सप्ताहांत की शिफ्ट में काम करना। यदि आप जापान जाते हैं, तो आप लगभग हर लेन-देन में पहली बार विस्तार करने के लिए इस पर ध्यान देंगे। Naha, Kanazawa में दस्तकारी वस्तुओं को बेचने वाले दुकानों में से एक में चलो,

या क्योटो और आपको यह भी पता चलेगा कि जापान पारंपरिक शिल्पकारिता का खजाना है। जापान के लोगों के पास कारीगर परंपराओं और तकनीकों को संरक्षित करते हुए नई तकनीकों को बनाने की एक अद्वितीय प्रतिभा है।

टेकमी की कला

टोयोटा "कारीगरों" को नियुक्त करती है जो हाथ से एक निश्चित प्रकार का पेंच बनाने में सक्षम हैं। ये टेकुमी, या किसी विशेष मैनुअल कौशल के विशेषज्ञ टोयोटा के लिए बेहद महत्वपूर्ण हैं, और उन्हें प्रतिस्थापित करना कठिन है। उनमें से कुछ ही लोग हैं, जो अपने सटीक कौशल का प्रदर्शन करना जानते हैं, और ऐसा नहीं लगता है कि नई पीढ़ी को संभालना है। टर्नटेबल सुइयों का एक और उदाहरण है: वे लगभग विशेष रूप से उत्पादित हैं

जापान में, जहां आप अंतिम शेष लोगों को जान सकते हैं जो इन सटीक सुइयों को बनाने के लिए आवश्यक मशीनरी का उपयोग करना जानते हैं, और जो अपने वंशजों को अपने ज्ञान को पारित करने की कोशिश कर रहे हैं। हिरोशिमा के पास एक छोटे से शहर कुमांओ की यात्रा पर हमारी मुलाकात हुई। हम थे

दिन के लिए, पश्चिम में मेकअप ब्रश के सबसे प्रसिद्ध ब्रांडों में से एक के लिए एक फोटो निबंध पर काम करना। कुमनो के आगंतुकों का स्वागत करने वाला बिलबोर्ड एक बड़े ब्रश को पकड़े हुए शुभंकर दिखाता है। ब्रश कारखानों के अलावा, शहर छोटे घरों और वनस्पति उद्यानों से भरा है; आगे बढ़ते हुए, आप पहाड़ों के आधार पर कई शिंटो मंदिर देख सकते हैं जो शहर को घेरे हुए हैं। हम घंटों कारखानों में फोटो खींचते हुए अर्दली पंक्तियों में लोगों से भरे रहे

एक ही कार्य करना - जैसे कि ब्रश के हैंडल को पेंट करना या ट्रकों पर उन्हें लोड करना। - इससे पहले कि हमें एहसास होता कि हमने अभी तक किसी को वास्तव में ब्रश हेड में ब्रिसल्स डालते नहीं देखा है। जब हमने इस बारे में पूछा और कई बार भागदौड़ हुई, तो अध्यक्ष महोदय

एक कंपनी हमें यह दिखाने के लिए सहमत हुई कि यह कैसे किया गया। उसने हमें इमारत से बाहर निकाला और हमें अपनी कार में जाने के लिए कहा। पाँच मिनट की ड्राइव के बाद हम दूसरी, छोटी संरचना के बगल में खड़े हो गए और सीढ़ियों पर चढ़ गए। उसने एक दरवाजा खोला और हम खिड़कियों से भरे एक छोटे से कमरे में चले गए, जो सुंदर प्राकृतिक रोशनी में रहने देता था।

सुंदर प्राकृतिक प्रकाश में जाने वाली खिड़कियों से भरे एक छोटे से कमरे में चला गया। कमरे के बीच में एक महिला नकाब पहने हुई थी। आप केवल देख सकते हैं

उसकी आँखें। वह ब्रश के लिए अलग-अलग ब्रिसल्स चुनने पर ध्यान केंद्रित कर रही थी - अपने हाथों और उंगलियों को इधर-उधर करने के लिए, कैंची को पकड़ने के लिए

कैंची और कंघे का उपयोग करते हुए - ताकि वह हमारी उपस्थिति पर ध्यान न दें। उसकी हरकतें इतनी तेज थीं कि यह बताना मुश्किल था कि वह क्या कर रही है। कंपनी के अध्यक्ष ने उसे यह बताने के लिए बाधित किया कि हमें पता नहीं है

काम करते हुए फोटो ले रहा है। हम उसके मुंह को नहीं देख सकते थे, लेकिन उसकी आंख में चमक और उसके भाषण में हंसमुख विभक्ति हमें बताती थी कि वह मुस्कुरा रही थी। वह अपने काम और जिम्मेदारियों के बारे में बात करते हुए खुश और गर्वित दिख रही थीं। हमें उसकी चाल को पकड़ने के लिए बेहद तेज शटर गति का उपयोग करना पड़ा। उसके

हाथ नाचते थे और अपने औजारों और अपनी छंटनी के साथ संगीत कार्यक्रम में शामिल होते थे। राष्ट्रपति ने हमें बताया कि यह टेकुमी सबसे महत्वपूर्ण लोगों में से एक था

भले ही वह एक अलग इमारत में छिपी थी। कंपनी द्वारा बनाए गए हर ब्रश का हर ब्रिसल उसके हाथों से होकर गुजरा।

जापान में स्टीव जॉब्स

Apple कॉफ़ाउंडर स्टीव जॉब्स जापान के बहुत बड़े प्रशंसक थे। न केवल उन्होंने 1980 के दशक में सोनी के कारखानों का दौरा किया और जब उन्होंने एप्पल की स्थापना की, तो उन्होंने क्योटो में जापानी चीनी मिट्टी के बरतन की गुणवत्ता और गुणवत्ता को देखते हुए कई तरीकों को अपनाया। हालाँकि, यह क्योटो का एक कारीगर नहीं था जिसने स्टीव जॉब्स की भक्ति को जीत लिया, लेकिन

बल्कि युकियो शकुनगा नाम की टोयामा से एक टीकुमी, जिसने इटचू सेटो-याकी नामक एक तकनीक का इस्तेमाल किया था, जिसे केवल कुछ ही लोग जानते हैं। क्योटो की यात्रा पर, जॉब्स ने शकुनगा के काम की एक प्रदर्शनी के बारे में सुना। वह

तुरंत समझ में आया कि शकुनगा के चीनी मिट्टी के बरतन के बारे में कुछ खास था। तथ्य की बात के रूप में, उन्होंने कई कप, फूलदान और प्लेटें खरीदीं, और उस सप्ताह तीन बार शो में वापस गए। जॉब्स उनकी तलाश में अपने जीवन के दौरान कई बार क्योटो लौटे

प्रेरणा, और शकुनागा को व्यक्तिगत रूप से पूरा करना। ऐसा कहा जाता है कि जॉब्स के पास उनके लिए कई सवाल थे - उनमें से लगभग सभी ने निर्माण प्रक्रिया और चीनी मिट्टी के बरतन के प्रकार के बारे में बताया। शकुनगा ने बताया कि उन्होंने टोयामा

प्रान्त में पहाड़ों से खुद निकाले गए सफ़ेद चीनी मिट्टी के बरतन का इस्तेमाल किया, जिससे वह अपने इकलौते कलाकार बन गए

पहाड़ों में उनके मूल से चीनी मिट्टी के बरतन की निर्माण प्रक्रिया से परिचित होकर उनके अंतिम रूप में - एक प्रामाणिक टीकुमी। जॉब्स इतने प्रभावित हुए कि उन्होंने पर्वत को देखने के लिए टोयामा जाने का विचार किया

जहाँ शकुनगा को अपना चीनी मिट्टी का बरतन मिला था, लेकिन जब उसने सुना कि यह क्योटो से ट्रेन द्वारा चार घंटे से अधिक है। जॉब्स की मृत्यु के बाद एक साक्षात्कार में, शकुनगा ने कहा कि उन्हें बहुत गर्व है कि उनके

काम उस आदमी द्वारा सराहा गया जिसने आईफोन बनाया था। उन्होंने कहा कि जॉब्स ने उनसे आखिरी बार बारह चायचियों का सेट खरीदा था। जॉब्स ने कुछ विशेष के लिए कहा था, "एक नई शैली।" इस अनुरोध को पूरा करने के लिए, शकुनगा ने नए विचारों का परीक्षण करने की प्रक्रिया में 150 टीके बनाए। इनमें से, उन्होंने बारह सर्वश्रेष्ठ को चुना और उन्हें जॉब्स परिवार में भेजा। कभी जापान की अपनी पहली यात्रा के दौरान, जॉब्स मोहित और प्रेरित थे

देश के कारीगर, इंजीनियर (विशेषकर सोनी पर), दर्शन (विशेषकर ज़ेन), और व्यंजन (विशेष रूप से सुशी) ।7

परिष्कृत सादगी

जापानी कारीगरों, इंजीनियरों, ज़ेन दर्शन, और भोजन में क्या आम है? सादगी और विस्तार पर ध्यान। यह एक आलसी सादगी नहीं है, लेकिन एक परिष्कृत है जो नए मोर्चे की खोज करता है, हमेशा वस्तु, शरीर और दिमाग या भोजन को अगले स्तर पर ले जाता है, एक ikigai के अनुसार। जैसा कि Csikszentmihalyi कहेंगे, कुंजी हमेशा एक सार्थक रही है

प्रवाह बनाए रखने के लिए दूर करने के लिए चुनौती। सुशी की डॉक्यूमेंट्री जीरो ड्रीम्स हमें एक टीकूमी का एक और उदाहरण देती है,

इस बार रसोई में। इसका नायक अस्सी से अधिक वर्षों से हर दिन सुशी बना रहा है, और टोक्यो में गिन्ज़ा मेट्रो स्टेशन के पास एक छोटा सुशी रेस्तरां का मालिक है। वह और उसका बेटा हर दिन प्रसिद्ध त्सुकिजी मछली बाजार जाते हैं और रेस्तरां में वापस लाने के लिए सबसे अच्छी मछली चुनते हैं। वृत्तचित्र में, हम जिरो के प्रशिक्षुओं में से एक को टैमागो बनाने के लिए सीखते हैं

(एक पतला, थोड़ा मीठा आमलेट)। वह कितनी भी कोशिश कर ले, उसे जीरो की मंजूरी नहीं मिल सकती। वह वर्षों तक अभ्यास करता रहता है जब तक कि वह आखिरकार नहीं करता। प्रशिक्षु देने से इनकार क्यों करता है? क्या उसे ऊबने वाले खाना पकाने के अंडे नहीं मिलते

हर दिन? नहीं, क्योंकि सुशी बनाना उनकी ikigai भी है। जीरो और उनका बेटा दोनों पाक कलाकार हैं। जब वे खाना बनाते हैं तो वे ऊबते नहीं हैं - वे प्रवाह की स्थिति को प्राप्त करते हैं। जब वे अपने आप को पूरी तरह से आनंद लेते हैं

रसोईघर में; यह उनकी खुशी है, उनकी ikigai है। वे अपने काम में आनंद लेना सीखते हैं, समय की कमी महसूस करने के लिए। पिता और पुत्र के बीच घनिष्ठ संबंध से परे, जो उन्हें बनाए रखने में मदद करता है

प्रत्येक दिन होने वाली चुनौती, वे एक शांत, शांतिपूर्ण वातावरण में भी काम करते हैं जो उन्हें ध्यान केंद्रित करने की अनुमति देता है। मिशेलिन से तीन-स्टार रेटिंग प्राप्त करने के बाद भी, उन्होंने कभी भी अन्य स्थानों को खोलने या व्यवसाय का विस्तार करने पर विचार नहीं किया। वे अपने छोटे से रेस्तरां के बार में एक समय में सिर्फ दस संरक्षक काम करते हैं। जिरो का परिवार पैसा कमाने की तलाश में नहीं है; इसके बजाय वे अच्छी कामकाजी परिस्थितियों को महत्व देते हैं और एक ऐसा वातावरण बनाते हैं जिसमें वे दुनिया में सबसे अच्छी सुशी बनाते हुए बह सकते हैं। युकियो शकुनगा की तरह जीरो, "स्रोत" पर अपना काम शुरू करता है। वह जाता है

सबसे अच्छा टूना खोजने के लिए मछली बाजार; शकुनगा सबसे अच्छा चीनी मिट्टी के बरतन खोजने के लिए पहाड़ों पर जाता है। जब वे काम करने के लिए नीचे उतरते हैं, तो दोनों उस वस्तु के साथ एक हो जाते हैं जिसे वे पैदा कर रहे हैं। वस्तु के साथ यह एकता कि वे प्रवाह की स्थिति में पहुंचते हैं, जापान में विशेष अर्थ में ले जाता है, जहां, शिंटोवाद के अनुसार, वन, पेड़ और वस्तुओं में उनके भीतर एक कामी (आत्मा या देवता) है। जब कोई - चाहे एक कलाकार, एक इंजीनियर, या एक शेफ - बनाने के लिए निकलता है

कुछ, उसकी ज़िम्मेदारी हर पल उस प्रकृति का सम्मान करते हुए उसे "जीवन" देने के लिए प्रकृति का उपयोग करना है। इस प्रक्रिया के दौरान, कारीगर वस्तु के साथ एक हो जाता है और उसके साथ बहता है। एक लोहे का काम करने वाला कहेगा कि धातु का अपना जीवन होता है, जैसे कोई मिट्टी का पात्र बनाने वाला कहता है कि मिट्टी करती

है। जापानी प्रकृति और प्रौद्योगिकी को एक साथ लाने में कुशल हैं: मनुष्य बनाम प्रकृति नहीं, बल्कि दोनों का मिलन।

घिबली की पवित्रता

ऐसे लोग हैं जो कहते हैं कि प्रकृति से जुड़े होने का शिंटो मूल्य लुप्त है। इस नुकसान के सबसे कठोर आलोचकों में से एक अन्य कलाकार है जो स्पष्ट रूप से परिभाषित ikigai के साथ है: स्टूडियो घिबली द्वारा निर्मित एनिमेटेड फिल्मों के निर्देशक हयाओ मियाज़ाकी। उनकी लगभग सभी फिल्मों में हम मनुष्यों, प्रौद्योगिकी, कल्पना और प्रकृति को एक अवस्था में देखते हैं

संघर्ष का - और, अंत में, एक साथ आ रहा है। उनकी फिल्म स्पिरिटेड अवे में सबसे मार्मिक रूपकों में से एक कचरा में ढँकी हुई एक मोटी आत्मा है जो नदियों के प्रदूषण का प्रतिनिधित्व करती है। मियाज़ाकी की फिल्मों में, जंगलों में व्यक्तित्व होते हैं, पेड़ों में भावनाएं होती हैं, और रोबोट पक्षियों से दोस्ती करते हैं। जापानी सरकार ने एक राष्ट्रीय खजाने पर विचार किया,

मियाज़ाकी एक कलाकार है जो अपनी कला में पूरी तरह से लीन होने में सक्षम है। वह उपयोग करता है

1990 के दशक के अंत से एक सेल फोन, और वह अपनी पूरी टीम को हाथ से खींचता है। वह अपनी फिल्मों को कागज पर प्रस्तुत करके "सबसे प्रत्यक्ष" भी करता है, यहां तक कि सबसे अधिक विस्तार, ड्राइंग द्वारा प्रवाह प्राप्त करना, कंप्यूटर का उपयोग करके नहीं। निर्देशक की ओर से इस जुनून के लिए, स्टूडियो घिबली दुनिया के एकमात्र स्टूडियो में से एक है जहां लगभग पूरी उत्पादन प्रक्रिया पारंपरिक तकनीकों का उपयोग करके की जाती है। जिन लोगों ने स्टूडियो घिबली का दौरा किया है, वे जानते हैं कि यह काफी विशिष्ट है, एक दिया पर

रविवार को एक एकांत व्यक्ति को एक कोने में फँसा हुआ देखने के लिए कड़ी मेहनत करनी पड़ती है - साधारण कपड़ों में एक व्यक्ति जो बिना देखे ही ओहाओ (नमस्ते) के साथ उनका अभिवादन करेगा। मियाज़ाकी अपने काम को लेकर इतनी जुनूनी हैं कि वह कई रविवारों में बिताती हैं

स्टूडियो, प्रवाह की स्थिति का आनंद ले रहा है, अपनी ikigai को सभी से ऊपर रख रहा है। आगंतुकों को पता है कि किसी भी परिस्थिति में मियाज़ाकी को परेशान करने

के लिए कोई नहीं है, जो अपने त्वरित स्वभाव के लिए जाना जाता है - खासकर अगर वह ड्रॉ करते समय बाधित होता है। 2013 में, मियाज़ाकी ने घोषणा की कि वह सेवानिवृत्त होने जा रहे हैं। उसका स्मरण करने के लिए

सेवानिवृत्ति के बाद, टेलीविजन स्टेशन एनएचके ने अपने आखिरी दिनों में काम पर एक वृत्तचित्र दिखाया। वह फिल्म के लगभग हर दृश्य में ड्राइंग कर रहे हैं। एक दृश्य में, उनके कई सहयोगियों को एक बैठक से बाहर आते हुए देखा जाता है, और वहां वह एक कोने में ड्राइंग करते हैं, उन पर कोई ध्यान नहीं देते हैं। एक अन्य दृश्य में, उन्हें 30 दिसंबर (जापान में एक राष्ट्रीय अवकाश) और स्टूडियो घिबली के दरवाजे खोलने के लिए काम करते हुए दिखाया गया है, ताकि वह अकेले दिन बिता सकें। मियाज़ाकी ड्राइंग को रोक नहीं सकता है। जाने के बजाय उसके "रिटायरमेंट" के दिन

छुट्टी पर या घर पर रहने के बाद, वह स्टूडियो घिबली में गए और ड्रॉ करने के लिए बैठ गए। उनके सहयोगियों ने उनके सबसे अच्छे पोकर चेहरों पर, न जाने क्या-क्या कहा। एक साल बाद, उन्होंने घोषणा की कि वह कोई और फीचर फिल्म नहीं बनाएंगे, लेकिन जब तक उनकी मृत्यु नहीं होगी, तब तक वे ड्रॉ करते रहेंगे। क्या कोई वास्तव में सेवानिवृत्त हो सकता है अगर वह जो करता है उसके बारे में भावुक है?

निष्कर्ष निकालता है

यह केवल जापानी ही नहीं है जिनके पास यह क्षमता है; पूरी दुनिया में मजबूत, स्पष्ट ikigais के साथ कलाकार और वैज्ञानिक हैं। वे वही करते हैं जो उनके मरने के दिन तक प्यार करते हैं। आइंस्टीन ने अपनी आंखें हमेशा के लिए बंद करने से पहले लिखी आखिरी चीज एक सूत्र था

ब्रह्मांड के सभी बलों को एक सिद्धांत में एकजुट करने का प्रयास किया। जब उनकी मृत्यु हुई, तब भी वे वही कर रहे थे जो उन्हें पसंद था। यदि वह भौतिक विज्ञानी नहीं होता, तो उसने कहा, वह एक संगीतकार के रूप में खुश होता। जब वह भौतिकी पर केंद्रित नहीं था या

गणित, उसे वायलिन बजाने में मज़ा आता था। अपने फ़ार्मुलों पर काम करते हुए या संगीत बजाने के दौरान प्रवाह की स्थिति तक पहुँचते हुए, उनके दो ikigais, उन्हें अंतहीन आनंद लाए। इस तरह के कई कलाकार गलत या पुनरावर्तक लग सकते हैं, लेकिन वे क्या हैं

वास्तव में कर उस समय की रक्षा कर रहा है जो उन्हें खुशी देता है, कभी-कभी उनके जीवन के अन्य पहलुओं की कीमत पर। वे आउटलेर हैं जो अपने जीवन के प्रवाह के सिद्धांतों को एक चरम पर लागू करते हैं। इस तरह के कलाकार का एक और उदाहरण उपन्यासकार हारुकी मुराकामी है। वह केवल कुछ ही मित्रों का एक नज़दीकी चक्र देखता है, और जापान में हर कुछ वर्षों में एक बार जनता के सामने आता है। कलाकारों को पता है कि उनके अंतरिक्ष की रक्षा करना, उनके पर्यावरण को नियंत्रित करना और उनके ikigai के साथ प्रवाह करना चाहते हैं तो यह विचलित होने से मुक्त होना कितना महत्वपूर्ण है।

माइक्रोफ्लो: सांसारिक कार्यों का आनंद लेना

लेकिन जब हमें कपड़े धोने हों, लॉन घास काटना हो या कागजी कार्रवाई में भाग लेना हो तो क्या होगा? क्या इन सांसारिक कार्यों को सुखद बनाने का कोई तरीका है? शिंजुकु मेट्रो स्टेशन के पास, टोक्यो के एक तंत्रिका केंद्र में, वहाँ

एक सुपरमार्केट है जो अभी भी लिफ्ट ऑपरेटरों को नियुक्त करता है। लिफ्ट काफी मानक हैं और ग्राहकों द्वारा आसानी से संचालित किए जा सकते हैं, लेकिन स्टोर आपके लिए दरवाजा खोलने वाले किसी व्यक्ति की सेवा प्रदान करना पसंद करता है, जो आपकी मंजिल के लिए बटन को धक्का देता है, और आपके बाहर निकलने के दौरान झुकता है। यदि आप आसपास से पूछते हैं, तो आप सीखेंगे कि एक लिफ्ट ऑपरेटर है जो किया गया है

2004 से वही काम कर रही है। वह हमेशा मुस्कुराती रहती है और अपने काम को लेकर उत्साहित रहती है। वह इस तरह की नौकरी का आनंद कैसे ले पाती है? क्या वह इतना दोहराव करते हुए ऊब नहीं गया है? करीब से निरीक्षण करने पर, यह स्पष्ट हो जाता है कि लिफ्ट ऑपरेटर बस नहीं है

बटन धकेलना बल्कि आंदोलनों का एक पूरा क्रम प्रदर्शन कर रहा है। वह ग्राहकों को नमस्कार के साथ नमस्कार और उसके बाद हाथ की स्वागत लहर के साथ अभिवादन शुरू करता है। फिर वह एक सुंदर आंदोलन के साथ एलेवेटर बटन दबाती है, जैसे कि वह एक गीशा है जो एक ग्राहक को चाय का एक कप पेश करती है। Csikszentmihalyi इस माइक्रोफ़्लो को बुलाता है। हम सभी एक कक्षा में या एक सम्मेलन में ऊब गए हैं और रखने के लिए डूडलिंग शुरू कर दिया है

खुद का मनोरंजन किया। या दीवार पर पेंटिंग करते समय सीटी बजाएं। अगर हमें वास्तव में चुनौती नहीं दी जाती है, तो हम ऊब जाते हैं और खुद को खुश करने के लिए जटिलता की एक परत जोड़ते हैं। माइक्रोफ़्लो के क्षणों में नियमित कार्यों को चालू करने की हमारी क्षमता, जिसमें हम आनंद लेते हैं, हमारे खुश होने की कुंजी है, क्योंकि हम सभी को ऐसे कार्य करने होंगे।

हमारे खुश होने की कुंजी है, क्योंकि हम सभी को ऐसे कार्य करने होंगे। यहां तक कि बिल गेट्स हर रात बर्तन धोते थे। वह कहता है कि वह इसका आनंद उठाता है - कि यह

उसे अपने दिमाग को आराम देने और उसे साफ करने में मदद करता है, और यह कि वह प्रत्येक दिन इसे थोड़ा बेहतर करने की कोशिश करता है, एक स्थापित आदेश या अपने लिए बनाए गए नियमों के सेट के बाद: प्लेटें पहले, दूसरे कांटे, और इसी तरह। यह माइक्रोफ्लो के उनके दैनिक क्षणों में से एक है। रिचर्ड फेनमैन, सभी समय के सबसे महत्वपूर्ण भौतिकविदों में से एक

नियमित कार्यों में आनंद। डैनियल हिलिस, सुपर कंप्यूटर निर्माता थिंकिंग मशीनों के संस्थापकों में से एक, ने फेनमैन को एक कंप्यूटर के विकास पर काम करने के लिए काम पर रखा था जो समानांतर प्रसंस्करण को संभाल सकता था जब वह पहले से ही विश्व प्रसिद्ध था। वे कहते हैं कि फेनमैन ने अपने काम के पहले दिन को दिखाया और कहा, "ठीक है, मालिक, मेरा काम क्या है?" उनके पास कुछ भी तैयार नहीं था, इसलिए उन्होंने उसे एक निश्चित गणितीय समस्या पर काम करने के लिए कहा। उन्होंने तुरंत महसूस किया कि वे उन्हें व्यस्त रखने के लिए एक अप्रासंगिक कार्य दे रहे थे और कहा, "यह बाल्नी के झुंड की तरह लगता है - मुझे कुछ करने के लिए वास्तविक दे।" इसलिए उन्होंने उसे कार्यालय की आपूर्ति खरीदने के लिए पास की एक दुकान पर भेज दिया, और उसने अपना काम पूरा कर लिया

उसके चेहरे पर मुस्कान के साथ काम। जब उनके पास कुछ करने के लिए या अपने दिमाग को आराम देने के लिए कुछ महत्वपूर्ण नहीं था, तो फेनमैन ने खुद को माइक्रोफ्लोइंग के लिए समर्पित किया - कहते हैं, कार्यालय की दीवारों को पेंट करना। सप्ताह बाद में, थिंकिंग मशीन का दौरा करने के बाद निवेशकों का एक समूह कार्यालय जाता है

घोषित किया गया, "आपके पास दीवारों और टांका लगाने वाले सर्किटों में नोबेल पुरस्कार विजेता हैं।" 8

त्वरित अवकाश: ध्यान के माध्यम से वहाँ पहुँचना

मन को प्रशिक्षित करने से हम अधिक तेज़ी से प्रवाह की जगह पर पहुँच सकते हैं। ध्यान हमारी मानसिक मांसपेशियों का व्यायाम करने का एक तरीका है। ध्यान कई प्रकार के होते हैं, लेकिन उन सभी का उद्देश्य एक ही होता है:

मन को शांत करना, हमारे विचारों और भावनाओं का अवलोकन करना और किसी एक वस्तु पर अपना ध्यान केंद्रित करना। मूल अभ्यास में सीधी पीठ के साथ बैठना और अपने पर ध्यान केंद्रित करना शामिल है

सांस। कोई भी इसे कर सकता है, और आपको सिर्फ एक सत्र के बाद फर्क महसूस होगा। अपनी नाक से अंदर और बाहर जाने वाली हवा पर अपना ध्यान केंद्रित करके, आप विचारों की धार को धीमा कर सकते हैं और अपने मानसिक क्षितिज को साफ कर सकते हैं।

यदि हम प्रवाह की स्थिति तक पहुँचने में बेहतर होना चाहते हैं, तो ध्यान एक उत्कृष्ट है
हमारे स्मार्टफ़ोन और उनकी सूचनाओं के लिए एंटीडोट लगातार हमारे ध्यान के लिए टकरा रहे हैं। ध्यान करना शुरू करने वाले लोगों में सबसे आम गलतियों में से एक है
इसे "सही" करने की चिंता करना, पूर्ण मानसिक चुप्पी हासिल करना या "निर्वाण" तक पहुँचना। सबसे महत्वपूर्ण बात यात्रा पर ध्यान केंद्रित करना है।

चूंकि मन विचारों, विचारों और भावनाओं का एक निरंतर घूमता है, धीमा होता है
नीचे "सेंट्रीफ्यूज" - कुछ ही सेकंड के लिए — हमें अधिक आराम महसूस करने में मदद कर सकता है और स्पष्टता की भावना के साथ हमें छोड़ सकता है। वास्तव में, ध्यान के अभ्यास में हम जो कुछ भी सीखते हैं, उनमें से एक चिंता का विषय नहीं है

हमारी मानसिक स्क्रीन पर जो कुछ भी घूमता है, उसके बारे में। हमारे बॉस को मारने का विचार हमारे दिमाग में कौंध सकता है, लेकिन हम इसे केवल एक सोच समझकर लेबल करते हैं और इसे जज या खारिज किए बिना एक बादल की तरह गुजरने देते हैं। यह केवल एक विचार है - साठ हजार में से एक हमारे पास हर दिन है, कुछ विशेषज्ञों के अनुसार। ध्यान अल्फा और थीटा मस्तिष्क तरंगों को उत्पन्न करता है। में अनुभवी लोगों के लिए
ध्यान, ये तरंगें तुरंत दिखाई देती हैं, जबकि शुरुआत के लिए उन्हें अनुभव करने में आधा घंटा लग सकता है। ये सुकून देने वाली दिमागी तरंगें हैं जो सोने से ठीक पहले

सक्रिय होती हैं, जैसे हम धूप में लेटते हैं, या गर्म स्नान करने के तुरंत बाद। हम सभी अपने साथ एक स्पा लेकर चलते हैं जहाँ हम जाते हैं। यह जानने की बात है कि कैसे प्राप्त किया जा सकता है - कोई भी कुछ भी कर सकता है, थोड़े अभ्यास के साथ।

संस्कारों के रूप में मनुष्य जीवन स्वाभाविक रूप से कर्मकांड है। हम तर्क दे सकते हैं कि मनुष्य स्वाभाविक रूप से अनुष्ठानों का पालन करते हैं जो हमें व्यस्त रखते हैं। कुछ आधुनिक संस्कृतियों में, हमें सफल होने के लिए लक्ष्य के बाद लक्ष्य का पीछा करने के लिए अपने कर्मकांडी जीवन से मजबूर किया गया है। लेकिन पूरे इतिहास में, मानव हमेशा व्यस्त रहा है। हम शिकार, खाना पकाने, खेती, खोज, और उन परिवारों को बढ़ाने वाले थे - जो हमें अपने पूरे दिन व्यस्त रखने के लिए अनुष्ठान के रूप में संरचित थे। लेकिन एक असामान्य तरीके से, अनुष्ठान अभी भी दैनिक जीवन और व्यवसाय प्रथाओं में पारगमन करते हैं

लेकिन एक असामान्य तरीके से, अनुष्ठान अभी भी दैनिक जीवन और व्यवसाय प्रथाओं में पारगमन करते हैं

आधुनिक जापान। जापान में मुख्य धर्म- कन्फ्यूशीवाद, बौद्ध धर्म और शिंतोवाद - सभी ऐसे नियम हैं जिनमें अनुष्ठान पूर्ण नियमों से अधिक महत्वपूर्ण हैं। जापान में व्यापार करते समय, प्रक्रिया, शिष्टाचार और आप कैसे काम करते हैं
अंतिम परिणामों की तुलना में कुछ अधिक महत्वपूर्ण है। यह अर्थव्यवस्था के लिए अच्छा है या बुरा इस पुस्तक के दायरे से बाहर है। हालांकि, यह निर्विवाद है कि "कर्मकांडीय कार्यस्थल" में प्रवाह खोजना एक की तुलना में बहुत आसान है जिसमें हम अपने मालिकों द्वारा निर्धारित अस्पष्ट लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए लगातार प्रयास कर रहे हैं। अनुष्ठान हमें स्पष्ट नियम और उद्देश्य देते हैं, जो हमें प्रवाह की स्थिति में प्रवेश करने में मदद करते हैं।

जब हमारे सामने केवल एक बड़ा लक्ष्य होता है, तो हम इसे खो या अभिभूत महसूस कर सकते हैं; अनुष्ठान हमें एक लक्ष्य प्राप्त करने की राह पर, प्रक्रिया, विकल्प, प्रदान करके हमारी मदद करते हैं। जब एक बड़े लक्ष्य के साथ सामना किया जाता है, तो इसे भागों में तोड़ने का प्रयास करें और फिर एक-एक करके प्रत्येक भाग पर हमला करें। अपने दैनिक अनुष्ठानों का आनंद लेने पर ध्यान दें, उन्हें एक राज्य में प्रवेश करने के लिए उपकरण के रूप में उपयोग करें

बहे। परिणाम के बारे में चिंता न करें - यह स्वाभाविक रूप से आएगा। सुख करने में है, परिणाम में नहीं। एक नियम के रूप में, अपने आप को याद दिलाएं: "लक्ष्यों पर अनुष्ठान।" सबसे खुश लोग वे नहीं हैं जो सबसे ज्यादा हासिल करते हैं। वे वे हैं जो प्रवाह की स्थिति में दूसरों की तुलना में अधिक समय बिताते हैं।

अपनी ikigai को खोजने के लिए प्रवाह का उपयोग करना

इस अध्याय को पढ़ने के बाद आपको बेहतर विचार होना चाहिए कि आपके जीवन में किन गतिविधियों ने आपको प्रवाह में प्रवेश कराया। उन सभी को कागज के एक टुकड़े पर लिखें, फिर अपने आप से ये सवाल पूछें: जो गतिविधियाँ आपको प्रवाहित करने के लिए प्रेरित करती हैं, उनमें क्या है? वे गतिविधियाँ आपको प्रवाहित करने के लिए क्यों प्रेरित करती हैं? उदाहरण के लिए, क्या वे सभी गतिविधियाँ जिन्हें आप करना पसंद करते हैं जिन्हें आप अकेले या अन्य लोगों के साथ करते हैं? क्या आप उन चीजों को करते समय अधिक प्रवाहित होते हैं जिनके लिए आपको अपने शरीर को स्थानांतरित करने की आवश्यकता होती है या सिर्फ सोचने के लिए? इन सवालों के जवाब में आपको अंतर्निहित ikigai मिल सकती है
अपना जीवन चलाता है।

यदि आप ऐसा नहीं करते हैं, तो आप अपना अधिक समय उन गतिविधियों में अपना अधिक समय लगाकर खोजते रहें जो आपको प्रवाहित करती हैं। इसके अलावा, ऐसी नई चीज़ों की कोशिश करें जो इस बात की सूची में नहीं हैं कि आपको क्या करना है लेकिन यह समान है और आप इसके बारे में उत्सुक हैं। उदाहरण के लिए, यदि फोटोग्राफी एक ऐसी चीज है जो आपको प्रवाह में ले जाती है, तो आप पेंटिंग की कोशिश भी कर सकते हैं; आप इसे और भी पसंद कर सकते हैं! या अगर आपको स्नोबोर्डिंग पसंद है और कभी सर्फिंग की कोशिश नहीं की है। ।

प्रवाह रहस्यमय है। यह एक मांसपेशी की तरह है: जितना अधिक आप इसे प्रशिक्षित करेंगे, उतना अधिक आप प्रवाह करेंगे, और आप अपनी ikigai के करीब होंगे।

4
दीर्घायु का वी मास्टर
दुनिया में सबसे लंबे समय तक रहने वाले लोगों से ज्ञान के शब्द

जब हम इस पुस्तक पर काम करना शुरू करते हैं, तो हम उन कारकों पर शोध नहीं करना चाहते हैं जो लंबे समय तक योगदान करते हैं
सुखी जीवन; हम इस कला के सच्चे आकाओं से सुनना चाहते थे। हमने ओकिनावा में आयोजित साक्षात्कार अपने स्वयं के अध्याय में योग्यता रखते हैं, लेकिन में
इससे पहले के खंड में हमने दीर्घायु के कुछ अंतरराष्ट्रीय चैंपियन के जीवन दर्शन का अवलोकन किया है। हम सुपरसेंट्रियन के बारे में बात कर रहे हैं - वे लोग जो 110 वर्ष या उससे अधिक आयु के हैं। यह शब्द 1970 में द गिनीज के संपादक नोरिस मैकविह्टर द्वारा गढ़ा गया था
वर्ल्ड रिकॉर्ड्स की किताब। 1990 के दशक में विलियम स्ट्रॉस और नील हॉवे की पीढ़ियों में दिखाई देने के बाद इसका उपयोग अधिक व्यापक हो गया। आज दुनिया में अनुमानित 300 से 450 सुपरसेंट्रियन हैं, हालांकि उनमें से केवल 75 की उम्र की पुष्टि की गई है। वे सुपरहीरो नहीं हैं, लेकिन हम उन्हें इस तरह देख सकते हैं कि औसत जीवन प्रत्याशा की तुलना में इस ग्रह पर कहीं अधिक समय बिताने के लिए। दुनिया भर में जीवन प्रत्याशा में वृद्धि को देखते हुए, की संख्या
अधीक्षक भी बढ़ सकते हैं। एक स्वस्थ और उद्देश्यपूर्ण जीवन हमें उनकी श्रेणी में शामिल होने में मदद कर सकता है। आइए एक नज़र डालते हैं कि उनमें से कुछ का क्या कहना है।

मिसाओ ओकावा (117)

"खाओ और सो जाओ, और आप लंबे समय तक जीवित रहेंगे। आपको आराम करना सीखना होगा। ”
गेरोन्टोलॉजी रिसर्च ग्रुप के अनुसार, अप्रैल 2015 तक, दुनिया का सबसे बुजुर्ग जीवित व्यक्ति मिसाओ ओकावा था, जो 117 साल और 27 दिनों तक रहने के बाद

जापान के ओसाका में एक देखभाल सुविधा में निधन हो गया। एक कपड़ा व्यापारी की बेटी, वह 1898 में पैदा हुई थी, जब स्पेन ने इसे खो दिया था
क्यूबा और फिलीपींस में कॉलोनियों, और संयुक्त राज्य अमेरिका ने हवाई को नष्ट कर दिया और पेप्सी-कोला को लॉन्च किया। जब तक वह 110 वर्ष की थी, तब तक यह महिला - जो तीन अलग-अलग शताब्दियों में रहती थी- खुद की देखभाल करती थी। जब विशेषज्ञों ने उसकी आत्म-देखभाल की दिनचर्या के बारे में पूछा, तो मिसाओ ने बस जवाब दिया, "ईटिंग सुशी एंड स्लीपिंग," जिसमें हमें जोड़ना चाहिए, एक जबरदस्त प्यास

जीवन के लिए। जब उन्होंने दीर्घायु के लिए उसके रहस्य के बारे में पूछताछ की, तो उसने मुस्कुराते हुए जवाब दिया, "मैं खुद से यही बात पूछता हूं।" 1 प्रमाण है कि जापान में लंबे जीवन का कारखाना है: उसी वर्ष जुलाई में
सकरी मोमोई का निधन 112 वर्ष और 150 दिन की उम्र में हुआ। उस समय वह दुनिया का सबसे बुजुर्ग व्यक्ति था, हालाँकि वह सत्ताईस महिलाओं से छोटी थी।

मारिया कैपोविला (116) "मैंने अपने जीवन में कभी मांस नहीं खाया।"

1889 में इक्वाडोर में जन्मे, मारिया कैपोविला को गिनीज द्वारा दुनिया के सबसे पुराने व्यक्ति के रूप में मान्यता दी गई थी। 2006 में 116 साल और 347 दिन की उम्र में निमोनिया से उसकी मौत हो गई, जिससे उसके तीन बच्चे, बारह नाती-पोते और बीस परपोते और परदादा-परदादा हो गए। उसने 107 साल की उम्र में अपना एक आखिरी साक्षात्कार दिया, अपनी यादें और उसे साझा करते हुए

विचार:

मैं खुश हूं, और मैं भगवान को धन्यवाद देता हूं, जो मुझे जारी रखता है। मैंने कभी नहीं सोचा था कि मैं इतनी देर तक जीवित रहूंगा, मुझे लगा कि मैं बहुत पहले मर गया हूं। मेरे पति, एंटोनियो कैपोविला, एक जहाज के कप्तान थे। 84 साल की उम्र में उनका निधन हो गया। हमारी दो बेटियां और एक बेटा है, और अब मेरे पास कई पोते और परपोते हैं। हालात बेहतर थे, पुराने दिनों में वापस। लोगों ने बेहतर व्यवहार किया। हम डांस करते थे, लेकिन हम थे

अधिक संयमित; लुइस अलारकोन द्वारा "मारिया": यह एक गाना था जिसे मैं नाचना पसंद करता था। मुझे अभी भी ज्यादातर शब्द याद हैं। मुझे कई प्रार्थनाएं भी याद हैं,

और हर दिन उन्हें कहता हूं। मुझे वाल्ट्ज पसंद है, और अभी भी इसे नृत्य कर सकता हूं। मैं अभी भी शिल्प बनाता हूं, मैं अभी भी कुछ चीजें करता हूं जो मैंने किया था मैं स्कूल में था। जब वह अपने अतीत को याद करते हुए पूरा हुआ, तो उसने नृत्य करना शुरू कर दिया

महान जुनून - एक ऊर्जा के साथ जो उसे दशकों से छोटी लगती है। दीर्घायु के लिए उसके रहस्य के बारे में पूछे जाने पर, उसने बस जवाब दिया, "मैं नहीं करता जानिए लंबे जीवन का रहस्य क्या है। केवल एक चीज जो मैं कर रहा हूं वह है मैंने अपने जीवन में कभी मांस नहीं खाया। मैं इसे इसका श्रेय देता हूं। ”

जीन कैलमेंट (122) "सब कुछ ठीक है।"

फरवरी 1875 में फ्रांस के आर्ल्स में जन्मे जीन क्लेमेंट 4 अगस्त, 1997 तक जीवित रहे, जो उन्हें 122 साल का बना दिया, जो कि इतिहास में सत्यापित उम्र का सबसे बुजुर्ग व्यक्ति था। उसने मज़ाक में कहा कि उसने "मेथुलसह के साथ प्रतिस्पर्धा की", और ऐसा कोई सवाल नहीं है

मजाक में कहा गया कि उसने "मेथुलसह के साथ प्रतिस्पर्धा की", और कोई सवाल नहीं है कि उसने जन्मदिन मनाते हुए कई रिकॉर्ड तोड़े। एक खुशहाल जीवन के अंत में वह प्राकृतिक कारणों से मर गई जिसके दौरान उसने इनकार कर दिया

खुद लगभग कुछ भी नहीं। वह 100 साल की होने तक साइकिल चलाती थी। वह 110 तक अपने दम पर रहती थी, जब वह गलती से अपने घर में एक छोटी सी आग शुरू करने के बाद नर्सिंग होम में जाने के लिए तैयार हो गई। उसने 120 साल की उम्र में धूम्रपान करना बंद कर दिया, जब उसके मोतियाबिंद ने उसके होंठों पर सिगरेट लाना मुश्किल कर दिया। उसके रहस्यों में से एक उसके हास्य की भावना हो सकता है। जैसा कि उसने उस पर कहा

120 वां जन्मदिन, "मैं बुरी तरह से देखता हूं, मैं बुरी तरह से सुनता हूं, और मुझे बुरा लगता है, लेकिन सब कुछ ठीक है।"

3 **वाल्टर ब्रायंट (114)**

"यदि आप अपने मन और शरीर को व्यस्त रखते हैं, तो आप लंबे समय तक रहेंगे।"

1896 में मिनेसोटा में जन्मे, वाल्टर ब्रूनिंग अपने जीवनकाल में तीन शतक देखने में सक्षम थे। प्राकृतिक कारणों से 2011 में मोंटाना में उनकी मृत्यु हो गई; उसकी दो पत्नियां और एक पचास साल का करियर रेलमार्ग पर था। अट्ठाईस साल की उम्र में वह मोंटाना में एक सहायक जीवित केंद्र में सेवानिवृत्त हुए, जहाँ वह अपनी मृत्यु तक रहे। वह संयुक्त राज्य अमेरिका में पैदा हुए दूसरे व्यक्ति (सत्यापित उम्र के) हैं। उन्होंने अपने अंतिम वर्षों में कई साक्षात्कार दिए, जिसमें कहा गया कि उनकी दीर्घायु है

अन्य चीजों के साथ, प्रति दिन केवल दो भोजन खाने की उसकी आदत और वह जितने अधिक वर्षों तक काम कर सकता था, उतने में ही तना हुआ। “आपका मन और आपका शरीर। आप दोनों को व्यस्त रखते हैं, "उन्होंने अपने 112 वें जन्मदिन पर कहा," आप यहां लंबे समय तक रहेंगे। " वापस तो, वह अभी भी हर दिन व्यायाम कर रहा था। ब्रूनिंग के अन्य रहस्यों में: उन्हें दूसरों की मदद करने की आदत थी, और उन्होंने

मरने का डर नहीं था। जैसा कि उन्होंने 2010 में एसोसिएटेड प्रेस के साथ एक साक्षात्कार में घोषणा की, “हम सभी मरने वाले हैं। कुछ लोग मरने से डरते हैं। मरने से कभी नहीं डरना चाहिए। क्योंकि आप मरने के लिए पैदा हुए हैं। "4 2011 में निधन से पहले, उन्होंने कहा कि उन्होंने एक पादरी को बताया है कि वह नहीं बना है

ईश्वर के साथ व्यवहार करें: यदि वह बेहतर नहीं हो रहा है, तो जाने का समय था

अलेक्जेंडर इमीच (111)

"अभी मेरी मृत्यु नहीं हुई है।"

1903 में पोलैंड में जन्मे अलेक्जेंडर इमीच अमेरिका में रहने वाले एक रसायनज्ञ और परामनोविज्ञानी थे, जिन्होंने 2014 में अपने पूर्ववर्ती की मृत्यु के बाद,

2014 में अपने पूर्ववर्ती की मृत्यु के बाद संयुक्त राज्य में रहने वाले, दुनिया में सबसे अधिक उम्र के प्रमाणित व्यक्ति बन गए। इसके तुरंत बाद इमीच की मृत्यु हो गई, उस वर्ष के जून में, अनुभवों से समृद्ध एक लंबी ज़िंदगी को पीछे छोड़ दिया। इमिच ने अन्य चीजों के अलावा, शराब नहीं पीने के लिए अपनी लंबी उम्र के लिए जिम्मेदार ठहराया।
"ऐसा नहीं है कि हालांकि मुझे नोबेल पुरस्कार नहीं मिला है," उन्होंने कहा कि दुनिया के सबसे बुजुर्ग व्यक्ति घोषित किए जाने पर। "मैंने कभी नहीं सोचा था कि मैं इतना बूढ़ा हो जाऊंगा।" जब उनसे इतने लंबे समय तक रहने के रहस्य के बारे में पूछा गया, तो उनका जवाब था “मुझे नहीं पता। अभी मेरी मृत्यु नहीं हुई है। ”५

इकिगई कलाकार

लंबे जीवन का रहस्य, हालांकि, केवल सुपरसेंट्रियन द्वारा आयोजित नहीं किया जाता है। उन्नत उम्र के कई लोग हैं, हालांकि उन्होंने इसे गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड में शामिल नहीं किया है, हमें हमारे जीवन में ऊर्जा और अर्थ लाने के लिए प्रेरणा और विचार प्रदान करते हैं। उदाहरण के लिए, कलाकार, जो रिटायर होने के बजाय अपनी इकिगई की मशाल लेकर चलते हैं,
यह शक्ति है। कला, अपने सभी रूपों में, एक ikigai है जो हमारे लिए खुशी और उद्देश्य ला सकती है
दिन। सुंदरता का आनंद लेना या बनाना नि: शुल्क है, और कुछ सभी मनुष्यों के पास पहुंच है। होकसई, जापानी कलाकार जिन्होंने ऊकियॉ-ई शैली में वुडब्लॉक प्रिंट बनाया
और अठारहवीं से मध्य उन्नीसवीं सदी के मध्य तक, 88 साल तक जीवित रहे, इस पोस्टस्क्रिप्ट को माउंट फ़ूजी के अपने वन हंड्रेड व्यूज़ के पहले संस्करण में जोड़ा: 6
70 साल की उम्र से पहले मैंने जो कुछ भी उत्पादित किया है वह गिनती के लायक नहीं है। यह 73 वर्ष की आयु में है कि मैंने कुछ हद तक जानवरों और घासों, और पेड़ों और पक्षियों और मछलियों और कीड़ों की वास्तविक प्रकृति की संरचना को समझना शुरू कर दिया है; फलस्वरूप 80 वर्ष की आयु में मैंने अभी भी अधिक प्रगति की है; 90 के दशक में मुझे आशा है कि चीजों के रहस्य में घुसना होगा; 100 साल की उम्र में मुझे निश्चित रूप से एक अद्भुत डिग्री तक पहुंचना चाहिए था, और जब

मैं 110 होऊंगा, तो मैं जो करता हूं, हर बिंदु और हर पंक्ति, जीवन के साथ सहज होगा।

अनुसरण करने वाले पृष्ठों में, हमने कुछ सबसे प्रेरणादायक शब्द एकत्र किए हैं
न्यू यॉर्क टाइम्स के लिए कैमिल स्वीनी द्वारा साक्षात्कार किए गए कलाकारों में से जो अभी भी जीवित हैं, कोई भी सेवानिवृत्त नहीं हुआ है, और सभी अभी भी अपने जुनून का आनंद लेते हैं, जिसे वे अपनी अंतिम सांस तक आगे बढ़ाने की योजना बनाते हैं, यह प्रदर्शित करते हुए कि आपके पास एक स्पष्ट उद्देश्य है, कोई भी नहीं आपको रोक सकता है

अभिनेता क्रिस्टोफर प्लमर, अभी भी अस्सी पर काम कर रहा है, एक अंधेरे का खुलासा करता है
पेशे से प्यार करने वाले कई लोगों द्वारा साझा की गई इच्छा: “हम मृत अवस्था को गिराना चाहते हैं। यह जाने के लिए एक अच्छा नाटकीय तरीका होगा। ”8 जापानी जापानी मंगा के पिता ओसामु तेजुका ने इस भावना को साझा किया।
इससे पहले कि वह 1989 में मर गया, उसके अंतिम शब्दों के रूप में वह एक अंतिम कार्टून आकर्षित किया "कृपया, बस मुझे काम करने दो!"

पेरिस के माध्यम से वह काम करना पसंद करता है, यही कारण है कि वह इसे इतनी तीव्रता से करता है। “हर कोई अपने दर्द और पीड़ा और उस सब के बारे में शिकायत करता है, लेकिन मेरे दोस्त हैं

या तो मर चुके हैं या अभी भी काम कर रहे हैं, "उन्होंने कहा। एक चित्रकार कारमेन हेरेरा, जिसने सिर्फ एक सौवें वर्ष में प्रवेश किया, ने उसे बेच दिया।
अस्सी-नौ साल की उम्र में पहला कैनवास। आज उसका काम टेट मॉडर्न और म्यूज़ियम ऑफ़ मॉडर्न आर्ट के स्थायी संग्रह में है। जब उनसे पूछा गया कि वह अपना भविष्य कैसे देखती हैं, तो उन्होंने जवाब दिया, “मैं हमेशा अगली बात खत्म करने की प्रतीक्षा कर रही हूं। बेतुका, मुझे पता है। मैं दिन पर दिन जाता हूं। ”११

कभी भी सीखना बंद न करें "आप अपने शरीर में बूढ़े और कांप सकते हैं, आप अपनी नसों की गड़बड़ी सुनकर रात भर जाग सकते हैं, आप अपने एकमात्र प्यार को याद कर सकते हैं, हो सकता है कि आप अपने बारे में दुनिया को बुरी तरह से भटकते हुए देख सकते हैं, या जान सकते हैं सम्मान बेसर दिमाग के सीवर में फंस गया।

इसके लिए केवल एक ही चीज है- सीखना। जानें कि दुनिया क्यों लड़ती है और क्या लहराती है। यह एकमात्र ऐसी चीज है जो मन को कभी थका नहीं सकती, कभी अलग नहीं करती, कभी भी प्रताड़ित नहीं होती, कभी भय या अविश्वास नहीं करती और कभी भी पछतावा करने का सपना नहीं देखती। ”

-टी। एच। व्हाइट, द वन्स एंड फ्यूचर किंग फॉर एज़ पार्ट, प्रकृतिवादी और लेखक एडवर्ड ओ। विल्सन ने कहा, "मुझे लगता है कि मेरे पास है

उन लोगों में शामिल होने के लिए पर्याप्त अनुभव जो बड़े सवालों को संबोधित कर रहे हैं। लगभग दस साल पहले, जब मैंने पढ़ना शुरू किया और हम जो थे, उसके सवालों के बारे में अधिक विस्तृत रूप से सोचने लगे कि हम कहाँ से आए हैं और कहाँ जा रहे हैं, तो मैं चकित था कि यह कैसे किया जा रहा है। ”12 एल्सवर्थ केली, एक कलाकार उन्नीस साल की उम्र में 2015 में निधन हो गया, हमें विश्वास दिलाया कि हम उम्र के साथ अपने संकायों को खो देते हैं, इस विचार में, एक मिथक है,

क्योंकि इसके बजाय हम अवलोकन के लिए अधिक स्पष्टता और क्षमता विकसित करते हैं। "यह पुराने होने के बारे में एक बात है, आप और देखें । । । हर दिन मैं नई चीजें देख रहा हूं। यही कारण है कि नई पेंटिंग हैं। "13 अस्सी की उम्र में, वास्तुकार फ्रैंक गेहरी हमें याद दिलाते हैं कि कुछ इमारतें कर सकती हैं

सात साल का समय "जब तक आप समाप्त नहीं करते हैं, तब तक" 14 एक तथ्य है जो समय बीतने के संबंध में एक रोगी के दृष्टिकोण का पक्षधर है। हालांकि, गुगेनहाइम संग्रहालय बिलबाओ के लिए जिम्मेदार व्यक्ति जानता है कि यहां और अब कैसे रहना है: "आप अपने समय में रहें। आप पीछे नहीं जाते हैं। मुझे लगता है कि यदि आप अपने समय से संबंधित हैं, तो आप अपनी आँखें और कान खुले रखते हैं, कागज पढ़ते हैं, देखते हैं कि क्या हो रहा है, सब कुछ के बारे में उत्सुक रहें, आप अपने समय में अपने आप हो जाएंगे। "15

जापान में दीर्घायु होने की वजह से इसकी मजबूत नागरिक रजिस्ट्री के कारण, संयुक्त राज्य में सबसे लंबे समय तक रहने वाले लोगों में से कई सत्यापित हैं; हालाँकि, अन्य देशों में सुदूर गाँवों में कई शताब्दी के लोग रहते हैं। ग्रामीण इलाकों में एक शांतिपूर्ण जीवन उन लोगों के बीच बहुत आम लगता है जो एक शताब्दी पास देख चुके हैं। सवाल के बिना, दीर्घायु की अंतरराष्ट्रीय सुपरस्टार जापान है,

जिसकी दुनिया के किसी भी देश में सबसे अधिक जीवन प्रत्याशा है। एक स्वस्थ आहार के अलावा, जिसे हम विस्तार से पता लगाएंगे, और एक एकीकृत स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली, जिसमें लोग बीमारी की रोकथाम के लिए नियमित जांच के लिए डॉक्टर के पास जाते हैं, जापान में दीर्घायु इसकी संस्कृति से निकटता से जुड़ा हुआ है, जैसा कि हम बाद में देखेंगे । समुदाय की भावना और तथ्य यह है कि जापानी लोग एक बनाते हैं

बहुत अंत तक सक्रिय रहने का प्रयास, उनके गुप्त जीवन के प्रमुख तत्व हैं। यदि आप काम करने की आवश्यकता के बावजूद भी व्यस्त रहना चाहते हैं, तो वहाँ है

अपने क्षितिज पर एक ikigai होने के लिए, एक उद्देश्य जो आपको पूरे जीवन में मार्गदर्शन करता है और आपको समुदाय और अपने लिए सुंदरता और उपयोगिता की चीजें बनाने के लिए प्रेरित करता है।

5
जापान के सेन्टीनियर्स से लेसन
परंपराएं और खुशी और दीर्घायु के लिए कहावत

ओटिमी तक जाने के लिए ,

हमें टोक्यो से ओकिनावा की राजधानी नाहा तक लगभग तीन घंटे की उड़ान भरनी थी।
कई महीने

इससे पहले हमने अपनी यात्रा के उद्देश्य और समुदाय के सबसे पुराने सदस्यों के साक्षात्कार के हमारे इरादे को स्पष्ट करने के लिए दीर्घायु के गांव के रूप में जानी जाने वाली जगह के नगर परिषद से संपर्क किया था। कई वार्तालापों के बाद, हमें आखिरकार वह सहायता मिल गई जिसकी हम तलाश कर रहे थे और शहर के बाहर एक घर किराए पर लेने में सक्षम थे।

इस परियोजना को शुरू करने के एक साल बाद, हमने खुद को इसके दरवाजे पर पाया

दुनिया में सबसे लंबे समय तक रहने वाले कुछ लोग। हमें तुरंत महसूस हुआ कि ऐसा लगता है कि समय रुक गया है, जैसे कि पूरा शहर यहाँ और अब एक अंतहीन जीवन जी रहा था।

ओगिमी में पहुंचना नाहा से सड़क पर दो घंटे बाद, हम अंत में यातायात के बारे में चिंता करना बंद करने में सक्षम हैं। हमारे बाईं ओर समुद्र और समुद्र तट का एक खाली खंड है; हमारे दाईं ओर, ओकिनावा के यानबारू जंगलों का पहाड़ी जंगल। एक बार रूट 58 नागो से गुजरता है, जहां ओरियन बीयर-ओकिनावा का गौरव है

जब तक यह ओगिमी तक नहीं पहुंचता, तब तक यह तट को स्कर्ट कर देता है। हर अब और फिर कुछ छोटे घर सड़क और पहाड़ के आधार के बीच जमीन के संकरे हिस्से में फसल जमा करते हैं। जैसे ही हम प्रवेश करते हैं, हम यहां और वहां बिखरे हुए घरों के छोटे समूहों को पास करते हैं

ओगिमी की नगर पालिका, लेकिन शहर में वास्तव में एक केंद्र नहीं है। हमारा जीपीएस अंतत: हमें हमारी मंजिल के लिए मार्गदर्शन करता है: सेंटर फॉर द सपोर्ट एंड प्रमोशन ऑफ वेल-बीइंग, हाइवे से दूर अनाकर्षक इमारत में रखा गया। हम पिछले दरवाजे से अंदर जाते हैं, जहां तायरा नाम का एक आदमी हमारा इंतजार कर रहा है।

उसके पास एक खूबसूरत, हंसमुख महिला है जो खुद को युकी के रूप में पेश करती है। दो अन्य महिलाएं तुरंत डेस्क से उठती हैं और हमें एक सम्मेलन कक्ष में दिखाती हैं। वे हमें एक कप ग्रीन टी और कुछ शिकुवासा, एक छोटा सा खट्टे फल जो एक बड़ा पौष्टिक पंच पैक करते हैं, जैसा कि हम बाद में देखेंगे। ताइरा अपने औपचारिक सूट में हमसे दूर बैठती है और एक बड़े योजनाकार को खोलती है

और एक तीन-अंगूठी बांधने की मशीन। युकी उसके बगल में बैठता है। बाइंडर में शहर के सभी निवासियों की एक सूची है, जो उम्र और "क्लब," या मोई द्वारा आयोजित की जाती है। ताइरा बताते हैं कि एक दूसरे की मदद करने वाले लोगों के ये समूह ओगीमी की विशेषता हैं। मुई हैं

किसी ठोस उद्देश्य के आसपास व्यवस्थित नहीं; वे परिवार की तरह काम करते हैं। तायरा हमें यह भी बताती है कि ऑगिमी में जो कुछ भी होता है, पैसे के बजाय स्वयंसेवक काम करते हैं। हर कोई इसमें पिच करने की पेशकश करता है, और स्थानीय सरकार कार्यों को असाइन करने का ध्यान रखती है। इस तरह, हर कोई

उपयोगी हो सकता है और समुदाय के एक हिस्से की तरह महसूस करता है। ओगिमी, सबसे उत्तरी बिंदु केप हेदो से पहले का प्रायद्वीपीय शहर है
द्वीपसमूह में सबसे बड़ा द्वीप। ओगिमी के पहाड़ों में से एक के ऊपर से, हम नीचे देखने में सक्षम हैं
समूचा शहर। लगभग सब कुछ यानबारू जंगल का हरा-भरा है, जिससे हमें आश्चर्य होता है कि लगभग बत्तीस सौ निवासी कहाँ छिपे हैं। हम कुछ घरों को देख सकते हैं, लेकिन वे समुद्र के पास छोटे समूहों में या सड़क के किनारे सुलभ छोटी घाटियों में बिखरे हुए हैं।

सांप्रदायिक जीवन

हमने ओगिमी के कुछ रेस्तरां में खाने के लिए आमंत्रित किया है, लेकिन जब हम आते हैं तो केवल तीन टेबल पहले से ही आरक्षित हैं। "चिंता मत करो, हम इसके बजाय चुरूमी जाएंगे। यह कभी नहीं भरता है, ”यूकी कहते हैं,

उसकी कार पर वापस जा रहा है। वह अभी भी अस्सी की उम्र में ड्राइविंग कर रही है, और इसमें बहुत गर्व है। उसकी नकल
निन्यानबे है, और हमारे साथ दिन बिताने का भी फैसला किया है। हमें एक राजमार्ग पर उनके साथ रहने के लिए तेजी से ड्राइव करना होगा जो कभी-कभी डामर की तुलना में अधिक गंदगी है।

अंत में जंगल के दूसरे छोर पर पहुँच कर, हम खाने के लिए आखिरी बार बैठ सकते हैं। युकी कहते हैं, "हम वास्तव में रेस्तरां में नहीं जाते हैं," क्योंकि हम अपनी सीटें लेते हैं। "लगभग
मैं जो कुछ भी खाता हूं वह मेरे सब्जी के बगीचे से आता है, और मैं तनाका से अपनी मछली खरीदता हूं, जो हमेशा के लिए मेरी दोस्त बन गई है। ” रेस्तरां समुद्र के द्वारा सही है और स्टार वार्स के तातोईन ग्रह से कुछ लगता है। मेनू बड़े अक्षरों में समेटे हुए है कि यह "धीमा" है

भोजन "शहर में उगाई गई जैविक सब्जियों से तैयार किया गया है। "लेकिन वास्तव में," यूकी जारी है, "भोजन कम से कम महत्वपूर्ण बात है।" वह बहिर्मुखी है, और बहुत सुंदर है। वह निर्देशक के रूप में अपनी भूमिका के बारे में बात करना पसंद करती हैं

स्थानीय सरकार द्वारा कई संघ चलाए जाते हैं। वह कहती है, "खाना आपके लंबे समय तक जीवित रहने में मदद नहीं करेगा," वह कहती है, उसके होंठों को काटता है
हमारे भोजन के बाद कम होने वाला मिष्ठान्न। "रहस्य मुस्कुरा रहा है और एक अच्छा समय है।" ओगिमी में कोई बार और कुछ रेस्तरां नहीं हैं, लेकिन जो लोग वहां रहते हैं वे एक समृद्ध सामाजिक जीवन का आनंद लेते हैं जो सामुदायिक केंद्रों के आसपास घूमता है। कस्बा है

एक समृद्ध सामाजिक जीवन का आनंद लें जो सामुदायिक केंद्रों के आसपास घूमता है।
शहर को सत्रह पड़ोस में विभाजित किया गया है, और प्रत्येक में एक अध्यक्ष और कई लोग संस्कृति, त्योहारों, सामाजिक गतिविधियों और दीर्घायु जैसी चीजों के प्रभारी हैं। निवासी इस अंतिम श्रेणी पर पूरा ध्यान देते हैं। हम सत्रह पड़ोस में से एक के सामुदायिक केंद्र में आमंत्रित हैं।

यह एक पुरानी इमारत है जो यन्नारू जंगल के पहाड़ों के ठीक बगल में है, जो शहर के आइकॉनिक स्प्राइट्स से बनगाया है।
यानबारू जंगल बनीगाया के बुनागाया स्प्रिटिट्स जादुई जीव हैं जो ओगिमी और उसके आसपास के शहरों के पास यानबारु जंगल में रहते हैं। वे लंबे लाल बालों वाले बच्चों के रूप में प्रकट होते हैं, और जंगल के गजुमारु (बरगद) के पेड़ों में छिपना पसंद करते हैं और समुद्र तट पर मछली पकड़ने जाते हैं। ओकिनावा की कई कहानियां और दंतकथाएं बंगाया स्प्राइट्स के बारे में हैं। वे

शरारती, चंचल और अप्रत्याशित हैं। स्थानीय लोगों का कहना है कि बंगाया पहाड़, नदियों, समुद्र, पेड़ों, पृथ्वी, हवा और जानवरों से प्यार करता है, और अगर आप उनसे दोस्ती करना चाहते हैं, तो आपको प्रकृति के प्रति सम्मान दिखाना होगा।

जन्मदिन की पार्टी

जब हम पड़ोस के सामुदायिक केंद्र में पहुंचते हैं, तो हम लगभग बीस लोगों के एक समूह द्वारा अभिवादन करते हैं, जो गर्व से घोषणा करते हैं, "हमारे बीच सबसे कम उम्र अस्सी है!" हम ग्रीन टी पीते हुए एक बड़े टेबल पर अपना साक्षात्कार आयोजित करते हैं। जब हम
समाप्त करें, हम एक ईवेंट स्थान पर लाए हैं, जहां हम समूह के तीन सदस्यों का जन्मदिन मनाते हैं। एक महिला निन्यानबे, एक और निन्यानवे की ओर मुड़ रही है,

और एक "युवक" सिर्फ अस्सी-नौ पर पहुंच गया है। हम गाँव में लोकप्रिय कुछ गीत गाते हैं और “हैप्पी” के साथ समाप्त होते हैं

जन्मदिन ”अंग्रेजी में। निन्यानबे मोड़ वाली महिला मोमबत्तियाँ बुझाती है और अपनी पार्टी में आने के लिए सभी को धन्यवाद देती है। हम घर का बना शिकुवासा केक खाते हैं और अंत में नाचते-गाते और जश्न मनाते हैं, क्योंकि यह एक बीसवें जन्मदिन का जन्मदिन था। यह पहली पार्टी है, लेकिन अंतिम नहीं है, कि हम अपने सप्ताह के दौरान उपस्थित रहें

गाँव। हम वरिष्ठों के एक समूह के साथ कराओके भी करेंगे जो हमसे बेहतर गाते हैं, और स्थानीय बैंड, नर्तकियों और भोजन के साथ पारंपरिक उत्सव में भाग लेते हैं

और एक पारंपरिक त्योहार में स्थानीय बैंड, नर्तकियों के साथ भाग लेते हैं, और भोजन एक पहाड़ के पैर पर खड़ा होता है। हर दिन, एक साथ मनाते है उत्सव ओगीमी में जीवन का एक अनिवार्य हिस्सा प्रतीत होते हैं। हमें गेटबॉल का खेल देखने के लिए आमंत्रित किया जाता है, जो सबसे लोकप्रिय खेलों में से एक है

ओकिनावा के पुराने निवासियों के बीच। इसमें मैलेट जैसी छड़ी के साथ गेंद को मारना शामिल है। यह एक कम प्रभाव वाला खेल है जिसे कहीं भी खेला जा सकता है, और एक समूह के रूप में घूमने और मौज-मस्ती करने का एक अच्छा बहाना है। निवासी स्थानीय प्रतियोगिताओं का आयोजन करते हैं, और प्रतिभागियों के लिए कोई आयु सीमा नहीं है। हम साप्ताहिक खेल में भाग लेते हैं और एक महिला से हार जाते हैं जो हाल ही में बदल गई है

104. हर कोई चीयर्स करता है, और पराजित हमारे चेहरे पर हँसी हँसता है। एक समुदाय के रूप में खेलने और जश्न मनाने के अलावा, गांव के निवासियों की खुशी के लिए आध्यात्मिकता भी आवश्यक है।

ओकिनावा के देवता

ओकिनावा में मुख्य धर्म रयुकू शिंटो के रूप में जाना जाता है। Ryukyu ओकिनावा द्वीपसमूह का मूल नाम है, और शिंटो का अर्थ है "देवताओं का मार्ग।" 1 Ryukyu Shinto चीनी ताओवाद, कन्फ्यूशीवाद, बौद्ध धर्म के तत्वों को जोड़ती है, और shamanistic और animistic तत्वों के साथ Shooism। इस प्राचीन विश्वास के अनुसार, दुनिया एक अनंत संख्या से आबाद है

आत्माओं को कई प्रकारों में विभाजित किया जाता है: घर की आत्माएं, जंगल की, पेड़ों की और पहाड़ों की। इन आत्माओं को अनुष्ठान और त्यौहारों के माध्यम से, और पवित्र आधारों से प्रसन्न करना महत्वपूर्ण है। ओकिनावा पवित्र जंगलों और जंगलों से भरा है, जहां दो मुख्य हैं

मंदिरों के प्रकार पाए जाते हैं: यूटाकी और अकुंजु। हमने ओगिमी में एक झरने के बगल में धूप और सिक्कों से सजी एक छोटी सी या छोटी सी खुली हवा वाले मंदिर का दौरा किया। यूटाकी पत्थरों का एक संग्रह है जहां लोग प्रार्थना करने जाते हैं और जहां, माना जाता है, आत्माएं इकट्ठा होती हैं। ओकिनावा के धार्मिक व्यवहार में, महिलाओं को आध्यात्मिक रूप से श्रेष्ठ माना जाता है
पुरुषों, जबकि इसके विपरीत जापान के बाकी हिस्सों में पारंपरिक शिंटोवाद का सच है। युटा को पारंपरिक संस्कारों के माध्यम से आत्मा के साथ संपर्क बनाने के लिए उनके समुदायों द्वारा माध्यम के रूप में चुना जाता है।

पूर्वजों की पूजा आध्यात्मिक साधना की एक और महत्वपूर्ण विशेषता है
ओकिनावा, और जापान में सामान्य रूप से। प्रत्येक पीढ़ी के पहलौठे के घर में आमतौर पर बटसुदन, या छोटी वेदी होती है, जिसका उपयोग परिवार के पूर्वजों के लिए प्रार्थना करने और करने के लिए किया जाता है।

Mabui

हर व्यक्ति का एक सार, या मबुई होता है। यह मबुई हमारी आत्मा है और हमारी जीवन शक्ति का स्रोत है। यह अमर है और हमें बनाता है कि हम कौन हैं। कभी-कभी, किसी की मृत्यु हो जाने का माबुई शरीर में फंस जाता है

एक जीवित व्यक्ति की। इस स्थिति में मृतक की मबुई को मुक्त करने के लिए एक अलग अनुष्ठान की आवश्यकता होती है; यह अक्सर तब होता है जब एक व्यक्ति की अचानक मृत्यु हो जाती है - विशेष रूप से कम उम्र में - और उसकी या उसकी मबुई मृतकों के दायरे में आगे बढ़ना नहीं चाहती है। शारीरिक संपर्क द्वारा एक मबुई को एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भी पारित किया जा सकता है।

एक दादी जो अपनी पोती को एक अंगूठी छोड़ती है वह अपनी मबुई का एक हिस्सा उसके पास स्थानांतरित करती है। लोगों में मैबुई को गुजारने के लिए तस्वीरें भी एक माध्यम हो सकती हैं।

पुराने, मजबूत

पीछे मुड़कर देखें, तो ओगीमी में हमारे दिन तीव्र थे, लेकिन आराम से थे - स्थानीय लोगों की जीवन शैली की तरह, जो हमेशा महत्वपूर्ण कार्यों में व्यस्त दिखते थे लेकिन जो, करीब निरीक्षण पर, शांत भाव से सब कुछ करते थे। वे हमेशा अपनी ikigai का पीछा कर रहे थे, लेकिन वे कभी भी हड़बड़ी में नहीं थे। न केवल वे खुशी से व्यस्त लग रहे थे, बल्कि हमने यह भी देखा कि वे

दो सौ साल पहले वाशिंगटन बर्नेप ने कहा कि खुशी के लिए अन्य सिद्धांतों का पालन किया: "इस जीवन में खुशी के लिए आवश्यक अनिवार्य कुछ करने के लिए, कुछ प्यार करने के लिए, और कुछ उम्मीद के लिए है।" 2 हमारे आखिरी दिन, हम खरीदने के लिए गए थे। शहर के किनारे एक छोटे से बाजार में उपहार।

केवल वही चीजें हैं जो स्थानीय सब्जियां, हरी चाय और शिकुवासा के रस के साथ-साथ यानबारु के जंगलों में छिपे एक झरने की पानी की बोतलों के साथ हैं, जिसमें लेबल लगे हुए हैं जो "दीर्घायु जल" पढ़ते हैं। हमने खुद को इस दीर्घायु जल में से कुछ खरीदा और इसे पार्किंग स्थल में पिया, समुद्र के ऊपर देखा और उम्मीद की कि छोटी बोतलें ए

जादू अमृत हमें स्वास्थ्य और लंबे जीवन लाएगा, और हमें अपनी खुद की ikigai खोजने में मदद करेगा।

फिर हमने एक बंगायाया की मूर्ति के साथ एक तस्वीर ली, और शिलालेख पढ़ने के लिए एक आखिरी बार उसके पास गए:

टाउन से एक घोषणा जहां लोग 80 में सबसे लंबे समय तक रहते हैं मैं अभी भी एक बच्चा हूं। जब मैं आपको 90 पर देखने के लिए आता हूं, तो मुझे 100 तक इंतजार करने के लिए दूर भेजें। जितना बड़ा, उतना ही मजबूत; आइए हम उम्र के अनुसार अपने बच्चों पर बहुत अधिक निर्भर न हों। यदि आप लंबे जीवन और स्वास्थ्य की तलाश करते हैं, तो हमारे गांव में आपका स्वागत है, जहां आप प्रकृति से धन्य होंगे, और साथ में हम दीर्घायु के लिए रहस्य की खोज करेंगे।
23 अप्रैल, 1993 ओगिमी फेडरेशन ऑफ सीनियर सिटीजन क्लब द इंटरव्यू

एक सप्ताह के दौरान हमने कुल सौ साक्षात्कार आयोजित किए, जिसमें समुदाय के सबसे बड़े सदस्यों से उनके जीवन दर्शन, उनकी igigai और दीर्घायु के रहस्यों के बारे में पूछा गया। हमने थोड़ी सी डॉक्यूमेंट्री में उपयोग के लिए दो कैमरों के साथ इन वार्तालापों को फिल्माया, और कुछ विशेष रूप से सार्थक और प्रेरक बयानों को पुस्तक के इस भाग में शामिल करने के लिए चुना।

1. चिंता मत करो

"लंबे जीवन का रहस्य चिंता करने के लिए नहीं है। और अपने दिल को जवान रखने के लिए - इसे बूढ़ा न होने दें। अपने चेहरे पर एक अच्छी मुस्कान के साथ लोगों के लिए अपना दिल खोलें। यदि आप मुस्कुराते हैं और अपना दिल खोलते हैं, तो आपके पोते और अन्य हर कोई आपको देखना चाहेगा। "

"चिंता से बचने का सबसे अच्छा तरीका है कि लोगों को सड़क पर जाने और लोगों को नमस्ते कहने के लिए कहा जाए। मेरे द्वारा यह हर रोज किया जाता है। मैं वहां जाता हूं और कहता हूं,! हेलो! 'और later बाद में मिलते हैं!' फिर मैं घर जाता हूं और अपने सब्जी के बगीचे की देखभाल करता हूं। दोपहर में, मैं दोस्तों के साथ समय बिताता हूं। "

"यहाँ, सभी को साथ मिलता है। हम समस्याओं का कारण नहीं बनने की कोशिश करते हैं। एक साथ समय बिताना और मौज मस्ती करना ही मायने रखता है। "

2. अच्छी आदतें

"मैं हर सुबह छह बजे जागने और अपने बगीचे को देखने के लिए पर्दे खोल रहा हूं, जहां मैं अपनी सब्जियां उगाता हूं। मैं अपने टमाटर, अपने मैंडरिन संतरे की जांच करने के लिए सही बाहर जाता हूं। । । मुझे उनकी दृष्टि बहुत पसंद है - यह मुझे सुकून देता है बगीचे में एक घंटे के बाद मैं वापस अंदर जाता हूं और नाश्ता करता हूं। "

"मैं अपनी सब्जियाँ खुद खाता हूँ और उन्हें खुद पकाता हूँ। यह मेरी ikigai है। "

"बुढ़ापे में तेज रहने की कुंजी आपकी उंगलियों में है। अपनी उंगलियों से अपने मस्तिष्क तक, और फिर से वापस। यदि आप अपनी उंगlलियों को व्यस्त रखते हैं, तो आप एक सौ को देखने के लिए जीवित रहेंगे। "

“मैं हर दिन चार बजे उठता हूं। मैंने उस समय के लिए अपना अलार्म सेट किया, एक कप कॉफी पी, और अपनी बाहों को उठाते हुए, थोड़ा व्यायाम किया। इससे मुझे बाकी दिनों के लिए ऊर्जा मिलती है। ” “मैं सब कुछ खाता हूँ; मुझे लगता है कि यह रहस्य है। मैं जो कुछ भी खाता हूं उसमें मुझे विविधता पसंद है; मुझे लगता है कि इसका स्वाद बेहतर है। ” "काम कर रहे। यदि आप काम नहीं करते हैं, तो आपका शरीर टूट जाता है। "

“जब मैं उठता हूं, तो मैं बटसुदन और हल्की धूप में जाता हूं। आपको अपने पूर्वजों को ध्यान में रखना होगा। यह पहली बात है जो मैं हर सुबह करता हूं। "

“मैं हर दिन एक ही समय पर उठता हूं, जल्दी उठता हूं, और सुबह अपने सब्जी के बगीचे में बिताता हूं। मैं हफ्ते में एक बार अपने दोस्तों के साथ डांस करता हूं। ” "मैं हर दिन व्यायाम करता हूं, और हर सुबह मैं थोड़ा टहलने जाता हूं।" "जब मैं उठता हूं तो मैं अपने टैयो व्यायाम करना कभी नहीं भूलता।" "सब्जियों का सेवन-यह आपको लंबे समय तक जीने में मदद करता है।"
"लंबे समय तक रहने के लिए आपको तीन चीजें करने की जरूरत है: स्वस्थ रहने के लिए व्यायाम करें, अच्छी तरह से खाएं, और लोगों के साथ समय बिताएं।"

3. हर दिन अपनी दोस्ती का पोषण करें

“अपने दोस्तों के साथ मिलकर मेरी सबसे महत्वपूर्ण ikigai है। हम सब यहाँ एक साथ आते हैं और बात करते हैं - यह बहुत महत्वपूर्ण है मुझे हमेशा से पता है कि मैं उन सभी को कल यहां देखूंगा, और यह मेरे जीवन की सबसे पसंदीदा चीजों में से एक है। ”
"मेरा मुख्य शौक दोस्तों और पड़ोसियों के साथ मिल रहा है।" "जिन लोगों से आप प्यार करते हैं, उनके साथ हर दिन बात करना, यह लंबे जीवन का रहस्य है।"
"मैं कहता हूं, 'नमस्ते!' और 'बाद में मिलते हैं!" स्कूल जाने वाले बच्चों के लिए! सुरक्षित रूप से ड्राइव! 'मैं कहता हूँ। सुबह 7:20 बजे और 8:15 बजे के बीच, मैं पूरे समय अपने पैरों पर बाहर हूं, लोगों को नमस्कार। एक बार सभी के जाने के बाद, मैं वापस अंदर जाता हूं। "

दफग

“मेरे पड़ोसियों के साथ चाय पीना और पीना। यह जीवन की सबसे अच्छी बात है। और साथ में गा रहे हैं। ”

“मैं रोज सुबह पांच बजे उठता हूं, घर से निकलता हूं और समुद्र की सैर करता हूं। फिर मैं एक दोस्त के घर जाता हूं और हमने साथ में चाय पी है। यह लंबे जीवन का रहस्य है: लोगों के साथ मिल रहा है, और एक जगह से दूसरी जगह जा रहा है। "

4. एक अस्वास्थ्यकर जीवन जीएं

"एक लंबे जीवन के लिए मेरा रहस्य हमेशा अपने आप से कह रहा है, un धीरे करो, 'और' आराम करो। यदि आप जल्दी में नहीं हैं तो आप अधिक समय तक जीवित रहते हैं।"

“मैं विकर के साथ चीजें बनाता हूं। यह मेरी ikigai है जब मैं उठता हूं तो सबसे पहली चीज प्रार्थना होती है। फिर मैं अपने व्यायाम करता हूं और नाश्ता करता हूं। सात बजे मैं शांति से अपने विकर पर काम करना शुरू करता हूं। जब मैं पाँच साल का हो जाता हूं, तो मैं अपने दोस्तों से मिलने जाता हूं। ”

“हर दिन कई अलग-अलग काम करना। हमेशा व्यस्त रहना, लेकिन एक समय में एक काम करना, बिना परेशान हुए। ”

“लंबे जीवन के लिए रहस्य जल्दी सो जाना है, जल्दी जागना, और टहलने जाना है। शांति से रहें और छोटी चीजों का आनंद लें। अपने दोस्तों के साथ हो रही है। वसंत गर्मी पतझर सर्दी । । । हर मौसम का आनंद लेते हुए, खुशी से। ”

5. आशावादी बनें

“हर दिन मैं खुद से कहता हूं, I आज का दिन स्वास्थ्य और ऊर्जा से भरा रहेगा। इसे पूरी तरह से जियो। '' '' मैं उन्नीसवां हूं, लेकिन खुद को युवा मानता हूं। मेरे पास अभी भी बहुत कुछ करने के लिए है। ” "हसना। हंसी सबसे महत्वपूर्ण चीज है। मैं जहां भी जाता हूं हंसता हूं। ” "मैं सौ रहने वाला हूँ बेशक मैं हूँ! यह मेरे लिए बहुत बड़ी प्रेरणा है। " "अपने पोते के साथ नृत्य और गायन जीवन का सबसे अच्छा काम है।" “मुझे लगता है कि यहाँ पैदा होना बहुत भाग्यशाली है। मैं हर दिन इसके लिए धन्यवाद देता हूं। ” "जीवन में ओगिमी में सबसे महत्वपूर्ण बात, मुस्कुराते रहना है।"

“मैं गाँव में वापस जाने के लिए स्वेच्छा से काम करता हूँ जो उसने मुझे दिया है। उदाहरण के लिए, मैं दोस्तों को अस्पताल पहुंचाने में अपनी कार का उपयोग करता हूं।

” "इसका कोई रहस्य नहीं है।" चाल बस जीने के लिए है। ”

ओगिमी जीवनशैली की कुंजी

हमारे द्वारा साक्षात्कार किए गए लोगों में से एक सौ प्रतिशत एक वनस्पति उद्यान रखते हैं, और उनमें से अधिकांश में चाय, आम, शिकुवासा, और इसी तरह के खेत भी हैं। सभी किसी न किसी रूप में पड़ोस एसोसिएशन से संबंधित हैं, जहां वे महसूस करते हैं

हालांकि परिवार द्वारा देखभाल की जाती है। वे हर समय मनाते हैं, यहां तक कि छोटी चीजें भी। संगीत, गीत और नृत्य दैनिक जीवन के आवश्यक अंग हैं। जीवन में उनका एक महत्वपूर्ण उद्देश्य है, या कई। उनके पास एक ikigai है, लेकिन वे इसे बहुत गंभीरता से नहीं लेते हैं। वे तनावमुक्त होते हैं और उन सभी का आनंद लेते हैं जो वे करते हैं। उन्हें अपनी परंपराओं और स्थानीय संस्कृति पर बहुत गर्व है। वे जो कुछ भी करते हैं, उसके बारे में भावुक होते हैं, हालांकि यह लग सकता है। स्थानीय लोगों में युइमारू के बारे में एक मजबूत भावना है - लोगों के बीच संबंध को पहचानना। वे खेतों में काम करने (गन्ने की कटाई या चावल बोने) से लेकर घर और नगर निगम के प्रोजेक्ट बनाने तक हर काम में एक-दूसरे की मदद करते हैं। हमारे दोस्त मियागी, जिन्होंने शहर में हमारी पिछली रात हमारे साथ खाना खाया, ने हमें बताया कि वह अपने सभी दोस्तों की मदद से एक नया घर बना रहा था, और अगली बार जब हम ओगिमी में थे तब हम वहाँ रह सकते थे। वे हमेशा व्यस्त रहते हैं, लेकिन वे उन कार्यों के साथ खुद को व्यस्त करते हैं जो उन्हें आराम करने की अनुमति देते हैं। हमने एक भी बूढ़े दादाजी को एक बेंच पर बैठकर कुछ नहीं करते देखा। वे हमेशा आते-जाते रहते हैं - कराओके गाने के लिए, पड़ोसियों के साथ मिलने या गेटबॉल का खेल खेलने के लिए।

6
IKIGAI डाइट
दुनिया के सबसे लंबे समय तक रहने वाले लोग क्या खाते और पीते हैं

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, जापान में दुनिया में सबसे अधिक जीवन प्रत्याशा है: 85 वर्ष पुरुषों और महिलाओं के लिए 87.3 साल। इसके अलावा, यह दुनिया में शताब्दी के उच्चतम अनुपात है: प्रत्येक मिलियन लोगों के लिए 520 से अधिक (सितंबर 2016 तक)।

उपरोक्त ग्राफिक, जो जापान, इसके प्रांत में जीवन प्रत्याशा की तुलना करता है
ओकिनावा, स्वीडन और संयुक्त राज्य अमेरिका से पता चलता है कि, जबकि जापान में जीवन प्रत्याशा कुल मिलाकर उच्च है, ओकिनावा राष्ट्रीय औसत से अधिक है। ओकिनावा जापान के उन क्षेत्रों में से एक है जो द्वितीय विश्व युद्ध से सबसे अधिक प्रभावित थे।
परिणामस्वरूप न केवल युद्ध के मैदान पर संघर्ष, बल्कि भूख और संसाधनों की कमी के कारण एक बार युद्ध समाप्त हो गया, 1940 और 1950 के दशक के दौरान औसत जीवन प्रत्याशा बहुत अधिक नहीं थी। ओकिनावांस के रूप में विनाश से उबरने के बाद, वे देश के कुछ सबसे लंबे समय तक रहने वाले नागरिक बन गए। जापानी लंबे जीवन के लिए क्या रहस्य रखते हैं? यह ओकिनावा के बारे में क्या है

जापानी लंबे जीवन के लिए क्या रहस्य रखते हैं? यह ओकिनावा के बारे में क्या है
यह जीवन प्रत्याशा के मामले में सबसे अच्छा बनाता है? विशेषज्ञ बताते हैं कि, एक बात के लिए, ओकिनावा जापान में एकमात्र प्रांत है
बिना गाड़ियों के। इसके निवासियों को ड्राइविंग न करने पर चलना या साइकिल चलाना पड़ता है। यह एकमात्र प्रांत भी है जो प्रति दिन दस ग्राम से कम नमक खाने की जापानी सरकार की सिफारिश का पालन करने में कामयाब रहा है।

ओकिनावा का चमत्कारिक आहार

ओकिनावा में हृदय रोग से मृत्यु दर जापान में सबसे कम है, और आहार निश्चित रूप से इसके साथ बहुत कुछ करना है। यह कोई संयोग नहीं है कि "ओकिनावा आहार" को पोषण पर पैनलों पर दुनिया भर में अक्सर चर्चा की जाती है। ओकिनावा में आहार पर सबसे ठोस और व्यापक रूप से उद्धृत डेटा से आते हैं
रयूकस विश्वविद्यालय के एक कार्डियोलॉजिस्ट माकोतो सुजुकी द्वारा अध्ययन, जिन्होंने 1970 के बाद से ओकिनावा में पोषण और उम्र बढ़ने पर सात सौ से अधिक वैज्ञानिक

लेख प्रकाशित किए हैं। ब्रैडले जे। विलकॉक्स और डी। क्रेग विलकॉक्स, मैकू सुजुकी के अनुसंधान में शामिल हुए

टीम और इस विषय पर बाइबिल पर विचार करने वाली एक पुस्तक प्रकाशित की, द ओकिनावा प्रोग्राम। 1 वे निम्नलिखित निष्कर्ष पर पहुंचे:

स्थानीय लोग कई तरह के खाद्य पदार्थ खाते हैं, खासकर सब्जियां। विविधता महत्वपूर्ण लगती है। ओकिनावा के शताब्दी के एक अध्ययन से पता चला है कि उन्होंने नियमित आधार पर मसालों सहित 206 विभिन्न खाद्य पदार्थों को खाया। उन्होंने हर दिन औसतन अठारह अलग-अलग खाद्य पदार्थ खाए, जो हमारी फास्ट-फूड संस्कृति की पोषण संबंधी गरीबी के विपरीत है। वे हर दिन कम से कम पांच सर्विंग्स फलों और सब्जियों का सेवन करते हैं। ओकिनावा द्वारा दैनिक आधार पर कम से कम सात प्रकार के फलों और सब्जियों का सेवन किया जाता है। यह जांचने का सबसे आसान तरीका है कि आपकी मेज पर पर्याप्त विविधता है या नहीं, यह सुनिश्चित करने के लिए कि आप "इंद्रधनुष खा रहे हैं।" उदाहरण के लिए, लाल मिर्च, गाजर, पालक, फूलगोभी और बैंगन की विशेषता वाली एक मेज, शानदार रंग और विविधता प्रदान करती है। टोफू जैसी सब्जियां, आलू, फलियां, और सोया उत्पाद ओकिनावान के आहार के मुख्य स्रोत हैं। उनके दैनिक कैलोरी का 30 प्रतिशत से अधिक सब्जियों से आता है। अनाज उनके आहार की नींव है। जापानी लोग हर दिन सफेद चावल खाते हैं, कभी-कभी नूडल्स भी मिलाते हैं। चावल ओकिनावा में प्राथमिक भोजन है, साथ ही।

वे शायद ही कभी चीनी खाते हैं, और अगर वे ऐसा करते हैं, तो यह गन्ना है। हमने हर सुबह ओगिमी के रास्ते में कई गन्ने के खेतों के माध्यम से चलाई, और यहां तक कि नकीजीन कैसल में एक गिलास गन्ने का रस पिया। जूस बेचने वाले स्टाल के अलावा गन्ने के एंटीकार्सिनोजेनिक लाभों का वर्णन करने वाला एक संकेत था।

इन मूल आहार सिद्धांतों के अलावा, ओकिनावा मछली को औसतन खाते हैं

प्रति सप्ताह तीन बार; जापान के अन्य हिस्सों के विपरीत, सबसे अधिक बार खाया जाने वाला मांस सूअर का मांस है, हालांकि स्थानीय लोग इसे प्रति सप्ताह केवल एक या दो बार खाते हैं। इन पंक्तियों के साथ, Makoto Suzuki के अध्ययन निम्नलिखित संकेत देते हैं:

ओकिनावांस सामान्य तौर पर जापान की बाकी आबादी की तुलना में एक तिहाई चीनी का उपभोग करते हैं, जिसका अर्थ है कि मिठाई और चॉकलेट उनके आहार का हिस्सा

कम है। वे जापान के बाकी हिस्सों की तुलना में व्यावहारिक रूप से आधे से अधिक नमक खाते हैं: प्रति दिन 7 की तुलना में 7 ग्राम। वे कम कैलोरी का उपभोग करते हैं: जापान के बाकी हिस्सों में 2,068 की तुलना में प्रति दिन औसतन 1,785। वास्तव में, पांच ब्लू ज़ोन में कम कैलोरी का सेवन आम है।

हारा हैचि बू

यह हमें पहले अध्याय में वर्णित 80 प्रतिशत नियम पर वापस लाता है, एक अवधारणा जिसे जापानी में हा हाची बू के रूप में जाना जाता है। यह करना आसान है: जब आप देखते हैं कि आप लगभग पूर्ण हैं, लेकिन थोड़ा और अधिक हो सकता है। । । बस खाना बंद करो! हारा हची बू की अवधारणा को लागू करने का एक आसान तरीका मिठाई को छोड़ना है।

या भाग के आकार को कम करने के लिए। विचार तब भी होता है जब आप समाप्त कर लेते हैं। यही कारण है कि भाग का आकार पश्चिम की तुलना में जापान में बहुत छोटा होता है।

भोजन को ऐपेटाइज़र, मुख्य पाठ्यक्रम और मिठाई के रूप में नहीं परोसा जाता है। इसके बजाय, छोटी प्लेटों पर एक ही बार में प्रस्तुत सब कुछ देखना बहुत आम है: एक चावल के साथ, दूसरा सब्जियों के साथ, मिसो सूप का एक कटोरा, और नाश्ते के लिए कुछ। कई छोटी प्लेटों पर भोजन परोसने से बहुत अधिक खाने से बचना आसान हो जाता है, और इस अध्याय की शुरुआत में चर्चा की गई विविध आहार की सुविधा होती है। हारा हची बू एक प्राचीन प्रथा है। ज़ेन पर बारहवीं सदी की किताब

बौद्ध धर्म Zazen Youjinki दो तिहाई खाने की सलाह देते हैं जितना आप चाहते हैं। सभी बौद्ध मंदिरों में एक से कम खाने की इच्छा आम है

पूर्व में। शायद बौद्ध धर्म ने नौ शताब्दियों से अधिक कैलोरी सेवन को सीमित करने के लाभों को पहचाना।

तो, लंबे समय तक जीने के लिए कम खाएं?

कुछ इस विचार को चुनौती देगा। इसे कुपोषण के चरम पर ले जाने के बिना, निश्चित रूप से, हमारे शरीर की तुलना में कम कैलोरी खाने से दीर्घायु बढ़ाने के लिए लगता है। कम कैलोरी का सेवन करते हुए स्वस्थ रहने की कुंजी एक उच्च पोषण मूल्य (विशेष रूप से "सुपरफूड्स") वाले खाद्य पदार्थ खा रही है और उन लोगों से बचना है जो हमारे

समग्र कैलोरी सेवन में जोड़ते हैं, लेकिन बहुत कम पोषण मूल्य नहीं देते हैं। हम जिस कैलोरी प्रतिबंध पर चर्चा कर रहे हैं, वह सबसे प्रभावी तरीकों में से एक है

अपने जीवन में वर्षों को जोड़ने के लिए। यदि शरीर नियमित रूप से पर्याप्त, या बहुत अधिक कैलोरी का सेवन करता है, तो यह सुस्त हो जाता है और अकेले पाचन पर महत्वपूर्ण ऊर्जा खर्च करते हुए, नीचे पहनना शुरू कर देता है। कैलोरी प्रतिबंध का एक और लाभ यह है कि यह IGF-1 के स्तर को कम करता है

(इंसुलिन की तरह वृद्धि कारक 1) शरीर में। IGF-1 एक प्रोटीन है जो उम्र बढ़ने की प्रक्रिया में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है; ऐसा लगता है कि मनुष्यों और जानवरों की उम्र के कारणों में से एक उनके रक्त में इस प्रोटीन की अधिकता है। क्या कैलोरी प्रतिबंध मनुष्यों में जीवनकाल का विस्तार करेगा, अभी तक ज्ञात नहीं है,

लेकिन डेटा तेजी से संकेत देता है कि पर्याप्त पोषण के साथ मध्यम कैलोरी प्रतिबंध मोटापे के खिलाफ एक शक्तिशाली सुरक्षात्मक प्रभाव डालता है, टाइप 2 मधुमेह, सूजन, उच्च रक्तचाप और हृदय रोग और कैंसर से जुड़े चयापचय जोखिम कारकों को कम करता है। 80 प्रतिशत नियम का पालन करने का एक विकल्प दैनिक आधार के लिए उपवास करना है
सप्ताह में एक या दो दिन। 5: 2 (या उपवास) आहार में हर सप्ताह दो दिन उपवास (पांच सौ से कम कैलोरी का सेवन) और अन्य पांच दिनों में सामान्य रूप से खाने की सलाह दी जाती है। इसके कई लाभों में से, उपवास पाचन तंत्र और अनुमति को साफ करने में मदद करता है
यह आराम करने के लिए।

ओकिनावन आहार में 15 प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं

एंटीऑक्सीडेंट अणु होते हैं जो कोशिकाओं में ऑक्सीकरण प्रक्रिया को धीमा करते हैं, मुक्त कणों को बेअसर करते हैं जो नुकसान का कारण बनते हैं और उम्र बढ़ने में तेजी लाते हैं। हरी चाय की एंटीऑक्सिडेंट शक्ति, उदाहरण के लिए, अच्छी तरह से जाना जाता है, और बाद में अधिक से अधिक लंबाई पर चर्चा की जाएगी।

लंबाई। क्योंकि वे एंटीऑक्सिडेंट में समृद्ध हैं और इस क्षेत्र में लगभग हर दिन खाए जाते हैं, इन पंद्रह खाद्य पदार्थों को ओकिनावा जीवन शक्ति की कुंजी माना जाता है:

टोफू मिसो टूना गाजर गोया (कड़वा तरबूज) Kombu (समुद्री kelp) गोभी नोरी (समुद्री शैवाल) प्याज सोया स्प्राउट्स Hechima (खीरे की तरह लौकी) Sobbeans (उबला हुआ या कच्चा) शकरकंद के टुकड़े Sanpin-cha (चमेली चाय)

सैनपिन-चा: ओकिनावा में शासनकाल जलसेक

ओकिनावांस किसी भी अन्य प्रकार की चाय की तुलना में ग्रीन-टी और चमेली के फूलों का मिश्रण अधिक सैनपिन-चा पीते हैं। पश्चिम में निकटतम सन्निकटन चमेली की चाय होगी जो आमतौर पर चीन से आती है। 1988 में ओकिनावा इंस्टीट्यूट ऑफ साइंस एंड टेक्नोलॉजी में हिरोको शो द्वारा किए गए एक अध्ययन से संकेत मिलता है कि चमेली की चाय रक्त के कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करती है। 4 सिनपिन-च को ओकिनावा में कई अलग-अलग रूपों में पाया जा सकता है, और यहां तक कि
वेंडिंग मशीनों में उपलब्ध है। हरी चाय के सभी एंटीऑक्सिडेंट लाभों के अलावा, यह चमेली के लाभों को समाहित करता है, जिसमें शामिल हैं:
दिल के दौरे के जोखिम को कम करना प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करना तनाव को कम करने में मदद करना कोलेस्ट्रॉल कम करना
ओकिनावांस हर दिन औसतन तीन कप सैनपिन-चा पीते हैं।

ओकिनावांस हर दिन औसतन तीन कप सैनपिन-चा पीते हैं। पश्चिम में ठीक उसी मिश्रण को खोजना मुश्किल हो सकता है, लेकिन हम इसके बजाय चमेली की चाय, या यहां तक कि उच्च गुणवत्ता वाली हरी चाय पी सकते हैं।

हरी चाय के रहस्य

ग्रीन टी को सदियों से महत्वपूर्ण औषधीय गुणों के साथ श्रेय दिया जाता है। हाल के अध्ययनों ने इसके कई लाभों की पुष्टि की है, और अक्सर पीने वाले लोगों की दीर्घायु में इस प्राचीन पौधे के महत्व को प्रमाणित किया है। मूल रूप से चीन से, जहां यह सहस्राब्दी, हरी चाय के लिए सेवन किया गया है
कुछ शताब्दियों पहले तक दुनिया के बाकी हिस्सों में अपना रास्ता नहीं बनाया था। अन्य चायों के विपरीत, और किण्वन के बिना हवा-सूखे होने के परिणामस्वरूप, यह

सूखने और टूटने के बाद भी अपने सक्रिय तत्वों को बरकरार रखता है। यह सार्थक स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है जैसे:
कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करना रक्त शर्करा के स्तर को कम करना परिसंचरण में सुधार फ्लू (विटामिन सी) के खिलाफ संरक्षण हड्डी स्वास्थ्य (फ्लोराइड) को बढ़ावा देना कुछ जीवाणु संक्रमणों के खिलाफ संरक्षण यूवी क्षति के खिलाफ संरक्षण सफाई और मूत्रवर्धक प्रभाव
सफेद चाय, पॉलीफेनोल्स की उच्च सांद्रता के साथ, और भी अधिक हो सकती है
उम्र बढ़ने के खिलाफ प्रभावी। वास्तव में, यह दुनिया में सबसे बड़ी एंटीऑक्सिडेंट शक्ति के साथ प्राकृतिक उत्पाद माना जाता है - इस हद तक कि एक कप सफेद चाय लगभग एक दर्जन गिलास संतरे के रस के समान पैक कर सकती है। संक्षेप में: हर दिन हरी या सफेद चाय पीने से हमारे शरीर में मुक्त कणों को कम करने में मदद मिल सकती है, जो हमें लंबे समय तक जवान बनाए रखेगा।

शक्तिशाली shikuwasa Shikuwasa

ओकिनावा का साइट्रस फल समानता है, और Ogimi जापान के सभी में इसका सबसे बड़ा उत्पादक है।

फल बेहद अम्लीय है: बिना शिकुवासा रस पीना असंभव है
पहले इसे पानी से पतला करें। इसका स्वाद कहीं चूने और मंडराने वाले संतरे के बीच होता है, तो कहीं यह परिवार जैसा दिखता है। Shikuwasas में उच्च स्तर के नोबलिटिन भी होते हैं, जो एक फ्लेवोनॉइड से भरपूर होता है
एंटीऑक्सीडेंट। सभी खट्टे फल- अंगूर, संतरे, नींबू- नोबेलिन में उच्च होते हैं, लेकिन
ओकिनावा के शिकुवासा में संतरों की संख्या चालीस गुना है। उपभोग नोबेलिटिन हमें धमनीकाठिन्य, कैंसर, टाइप 2 मधुमेह और सामान्य रूप से मोटापे से बचाने के लिए सिद्ध किया गया है। शिकुवा में विटामिन सी और बी 1, बीटा कैरोटीन और खनिज भी होते हैं। वे
कई पारंपरिक व्यंजनों में और भोजन में स्वाद जोड़ने के लिए उपयोग किया जाता है और इन्हें निचोड़ा जाता है

रस बनाओ। शहर के "दादा दादी" के जन्मदिन की पार्टियों में अनुसंधान करते हुए, हमें शिकुवासा केक परोसा गया।

एंटीऑक्सीडेंट कैनन, पश्चिमी लोगों के लिए 2010 में यूके के डेली मिरर ने उम्र बढ़ने का मुकाबला करने के लिए विशेषज्ञों द्वारा अनुशंसित खाद्य पदार्थों की एक सूची प्रकाशित की। पश्चिम में आसानी से उपलब्ध इन खाद्य पदार्थों में से हैं:

ब्रोकोली और चार्ड जैसी सब्जियां, पानी, खनिज, और फाइबर ऑइली मछली जैसे कि सैल्मन, मैकेरल, टूना और सार्डिन के उच्च एकाग्रता के लिए, उनके वसा में सभी एंटीऑक्सिडेंट जैसे साइट्रस, स्ट्रॉबेरी और खुबानी के लिए फल; वे विटामिन का एक उत्कृष्ट स्रोत हैं और शरीर से विषाक्त पदार्थों को खत्म करने में मदद करते हैं जैसे कि ब्लूबेरी और गोजी बेरी; वे फाइटोकेमिकल एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं। सूखे मेवे, जिनमें विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, और आपको ऊर्जा प्रदान करते हैं जैसे जई और गेहूं, जो आपको ऊर्जा देते हैं और इसमें खनिज होते हैं जैतून का तेल, इसके एंटीऑक्सीडेंट प्रभाव के लिए जो आपकी त्वचा में रेड वाइन दिखाते हैं, मॉडरेशन में। , इसके एंटीऑक्सीडेंट और वैसोडायलेटरी गुणों के लिए
जिन खाद्य पदार्थों को समाप्त किया जाना चाहिए वे परिष्कृत चीनी और अनाज हैं, संसाधित होते हैं

पके हुए माल, और तैयार खाद्य पदार्थ, गाय के दूध और उसके सभी डेरिवेटिव के साथ। इस आहार का पालन करने से आपको युवा महसूस करने और धीमा करने में मदद मिलेगी डेरिवेटिव। इस आहार का पालन करने से आपको युवा महसूस करने में मदद मिलेगी और समय से पहले बूढ़ा होने की प्रक्रिया धीमी हो जाएगी।

7
कोमल मूवर्स, लंबे जीवन
पूर्व से व्यायाम जो स्वास्थ्य और दीर्घायु को बढ़ावा देते हैं

ब्लू जोन से अध्ययन बताते हैं कि जो लोग सबसे लंबे समय तक रहते हैं, वे सबसे अधिक व्यायाम करने वाले नहीं होते हैं

बल्कि जो सबसे ज्यादा चलते हैं। जब हम दीर्घायु के गांव ओगिमी का दौरा किया, तो हमें पता चला कि यहां तक कि

अस्सी और नब्बे साल से अधिक उम्र के लोग अभी भी अत्यधिक सक्रिय हैं। वे खिड़की से बाहर देखते हुए या अखबार पढ़ते हुए घर पर नहीं रहते। ओगिमी के निवासी बहुत चलते हैं, अपने पड़ोसियों के साथ कराओके करते हैं, सुबह जल्दी उठते हैं, और, जैसे ही वे नाश्ता करते हैं - या इससे पहले भी-जब तक वे अपने बगीचों के बाहर सिर नहीं करते। वे जिम नहीं जाते हैं या तीव्रता से व्यायाम नहीं करते हैं, लेकिन वे अपने दैनिक दिनचर्या के दौरान कभी भी चलना बंद नहीं करते हैं।

अपने चेयर से बाहर निकलने के रूप में आसान "मेटाबॉलिज्म बैठने के 30 मिनट बाद 90 प्रतिशत धीमा हो जाता है। एंजाइम जो खराब धमनियों को आपकी धमनियों से आपकी मांसपेशियों में ले जाते हैं, जहाँ यह जल सकती है, धीमी हो सकती है। और दो घंटे के बाद, अच्छा कोलेस्ट्रॉल 20 प्रतिशत गिर जाता है। बस पांच मिनट के लिए उठने से चीजें फिर से मिलने लगेंगी। ये चीजें इतनी सरल हैं कि वे लगभग बेवकूफ हैं, ”गाविन ब्रैडले 1 ने 2015 के वाशिंगटन पोस्ट के लिए ब्रिगेड स्कल्ट के साथ एक साक्षात्कार में कहा। ब्रैडले इस विषय पर प्रचलित विशेषज्ञों में से एक हैं, और जागरूकता पैदा करने के लिए समर्पित एक अंतरराष्ट्रीय संगठन के निदेशक हैं। हर समय बैठे रहना हमारे स्वास्थ्य के लिए कितना हानिकारक हो सकता है।

यदि हम एक शहर में रहते हैं, तो हमें प्राकृतिक और स्वस्थ तरीके से चलना मुश्किल हो सकता है

हर दिन, लेकिन हम उन अभ्यासों की ओर मुड़ सकते हैं जो सदियों से शरीर के लिए अच्छे साबित हुए हैं। शरीर, मन और आत्मा को संतुलन में लाने के लिए पूर्वी अनुशासन है

पश्चिम में काफी लोकप्रिय हो गए हैं, लेकिन अपने मूल देशों में वे स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए उम्र के लिए इस्तेमाल किया गया है। योग- मूल रूप से भारत से है, हालांकि जापान में बहुत लोकप्रिय है — और चीन चीगोंग और ताई ची, अन्य विषयों में, एक व्यक्ति के शरीर और मन के बीच सामंजस्य बनाने की कोशिश करते हैं ताकि वे ताकत, खुशी और शांति के साथ दुनिया का सामना कर सकें। उन्हें युवाओं के अमृत के रूप में जाना जाता है, और विज्ञान ने दावे का समर्थन किया है।

उन्हें युवाओं के अमृत के रूप में जाना जाता है, और विज्ञान ने दावे का समर्थन किया है। ये कोमल व्यायाम असाधारण स्वास्थ्य लाभ प्रदान करते हैं, और विशेष रूप से हैं

पुराने व्यक्तियों के लिए उपयुक्त है जिनके पास फिट रहने के लिए कठिन समय है। ताई ची को अन्य बातों के अलावा, के विकास को धीमा करने के लिए दिखाया गया है ऑस्टियोपोरोसिस और पार्किंसंस रोग, परिसंचरण को बढ़ाने और मांसपेशियों की टोन और लचीलेपन में सुधार करने के लिए। इसके भावनात्मक लाभ उतने ही महत्वपूर्ण हैं: यह तनाव और अवसाद के खिलाफ एक बेहतरीन कवच है। आपको हर दिन एक घंटे के लिए जिम जाने या मैराथन दौड़ने की आवश्यकता नहीं है। जैसा जापानी शताब्दी के लोग हमें दिखाते हैं, आपको केवल अपने दिन के लिए आंदोलन को जोड़ना है। इन पूर्वी विषयों में से किसी का भी नियमित रूप से अभ्यास करना एक शानदार तरीका है। एक अतिरिक्त लाभ यह है कि उन सभी में अच्छी तरह से परिभाषित कदम हैं, और जैसा कि हमने अध्याय IV में देखा था, स्पष्ट नियमों के साथ अनुशासन प्रवाह के लिए अच्छे हैं। यदि आप इनमें से किसी भी विषय को पसंद नहीं करते हैं, तो बेझिझक एक अभ्यास चुनें जिसे आप प्यार करते हैं और जो आपको स्थानांतरित करता है। निम्नलिखित पृष्ठों में हम उन कुछ प्रथाओं पर एक नज़र डालेंगे जो बढ़ावा देती हैं

स्वास्थ्य और दीर्घायु - लेकिन पहले, थोड़ा क्षुधावर्धक: अपना दिन शुरू करने के लिए एक विलक्षण जापानी व्यायाम।

आज सुबह द्वितीय विश्व युद्ध के पहले से ही गर्मजोशी है। इसके नाम का "रेडियो" हिस्सा तब से है जब प्रत्येक अभ्यास के लिए निर्देश रेडियो पर प्रसारित किए गए थे, लेकिन आज लोग आमतौर पर इन आंदोलनों को एक टेलीविजन चैनल या इंटरनेट वीडियो के लिए देखते हैं जो चरणों का प्रदर्शन करते हैं। रेडियो टैसो करने का एक मुख्य उद्देश्य एकता की भावना को बढ़ावा देना है
प्रतिभागियों के बीच। अभ्यास हमेशा समूहों में किया जा ता है, आमतौर पर स्कूलों में कक्षाओं की शुरुआत से पहले, और कार्यदिवस शुरू होने से पहले व्यवसायों में। आंकड़े बताते हैं कि जापानी कुछ प्रतिशत के लिए 30 प्रतिशत

रेडियो अभ्यास करते हैं

हर सुबह मिनट, लेकिन रेडियो taiso एक बात है कि लगभग हर कोई हम Ogimi में साक्षात्कार आम में था। यहां तक कि नर्सिंग होम के निवासियों ने इसे हर दिन कम से कम पांच मिनट समर्पित किया, हालांकि कुछ ने अपने व्हीलचेयर से अभ्यास किया। हम उनके दैनिक अभ्यास में शामिल हुए और हमने बाकी दिनों के लिए तरोताजा

महसूस किया। जब ये अभ्यास एक समूह में किया जाता है, तो यह आमतौर पर एक खेल क्षेत्र में या एक में होता है
बड़े रिसेप्शन हॉल, और आमतौर पर लाउडस्पीकर के कुछ प्रकार शामिल हैं। अभ्यास में पाँच या दस मिनट लगते हैं, इस पर निर्भर करता है कि आप सब करते हैं या नहीं
उनमें से केवल कुछ। वे गतिशील खींच और संयुक्त बढ़ाने पर ध्यान केंद्रित करते हैं

चलना फिरना। सबसे प्रतिष्ठित रेडियो टैसो अभ्यासों में से एक है, बस अपने हाथों को अपने सिर के ऊपर उठाना और फिर उन्हें एक गोलाकार गति में नीचे लाना। यह शरीर को जगाने का एक उपकरण है, एक आसान गतिशीलता वर्कआउट जो तीव्रता में कम है और जो कि अधिक से अधिक जोड़ों के व्यायाम पर केंद्रित है। यह बुनियादी लग सकता है, लेकिन हमारे आधुनिक जीवन में, हम बिना दिन बिता सकते हैं
हमारी बाहों को हमारे कान के ऊपर उठाकर। इसके बारे में सोचें: कंप्यूटर का उपयोग करते समय, स्मार्टफोन का उपयोग करते समय, किताबें पढ़ते समय हमारी बाहें नीचे होती हैं। जब हम अपने सिर के ऊपर हाथ उठाते हैं तो कुछ समय के लिए जब हम अलमारी या अलमारी में किसी चीज़ के लिए पहुँचते हैं, जबकि हमारे पूर्वज पेड़ों से चीजें इकट्ठा करते समय हर समय अपने सिर के ऊपर हाथ उठाते थे। रेडियो टैसो हमें शरीर के सभी बुनियादी आंदोलनों का अभ्यास करने में मदद करता है।

योग

जापान के साथ-साथ पश्चिम में भी लोकप्रिय है, योग लगभग कोई भी कर सकता है। इसके कुछ पोज़ को गर्भवती महिलाओं और शारीरिक अक्षमताओं वाले चिकित्सकों के लिए भी अनुकूलित किया गया है। योग भारत से आता है, जहाँ हमारे मिलन के लिए इसे सहस्राब्दि पहले विकसित किया गया था
मानसिक और शारीरिक तत्व। योग शब्द शब्द "योक" के लिए संस्कृत शब्द से आया है, जो कि उस क्रॉसपीस को संदर्भित करता है जो जानवरों को एक-दूसरे को और गाड़ी को खींचता है। योग शरीर और मन को एक ही तरह से एकजुट करने का प्रयास करता है, जिससे हम अपने आस-पास की दुनिया के साथ एक स्वस्थ जीवन शैली की ओर मार्गदर्शन करते हैं।

योग के मुख्य उद्देश्य हैं:

हमें अपने (मानव) स्वभाव के करीब लाने के लिए मानसिक और शारीरिक शुद्धि हमें परमात्मा के करीब लाने के लिए

योग की शैलियाँ यद्यपि सभी समान लक्ष्यों की ओर उन्मुख हैं, कई अलग-अलग प्रकार के योग हैं जो उन परंपराओं और ग्रंथों के अनुसार भिन्न होते हैं जिनसे वे विकसित हुए थे। हमारे बीच अंतर, झूठ बोलते हैं, जैसा कि स्वामी कहते हैं, हमारे सबसे अच्छे आत्म के शिखर पर ले जाने के मार्ग में।

ज्ञान योग: ज्ञान का योग; अनुशासन और मानसिक विकास के लिए खोज कर्म योग: कार्यों और कर्तव्यों पर ध्यान केंद्रित करता है जो अपने आप को लाभान्वित करते हैं और एक व्यक्ति भक्ति योग: दिव्य मंत्र योग के प्रति समर्पण और समर्पण का योग: एक राज्य तक पहुंचने के लिए मंत्रों के पाठ पर केंद्रित है विश्राम कुंडलिनी योग: वांछित मानसिक स्थिति तक पहुंचने के लिए विविध चरणों को जोड़ती है राजयोग: जिसे शाही पथ के रूप में भी जाना जाता है; अपने आप को और दूसरों के साथ सामंजस्य स्थापित करने की दिशा में उठाए गए कदमों को शामिल करता है हठ योग: पश्चिम और जापान में सबसे व्यापक रूप; संतुलन की तलाश में संयुक्त आसन या पोज़ द्वारा विशेषता

कैसे करें सूर्य नमस्कार

सूर्य नमस्कार हठ योग में सबसे प्रतिष्ठित अभ्यासों में से एक है। ऐसा करने के लिए, आपको बस इन बारह बुनियादी आंदोलनों का पालन करना होगा:

1. अपने पैरों को एक साथ, सीधे खड़े हों लेकिन अपनी मांसपेशियों को आराम से रखें। साँस छोड़ना।

2. अपने हाथों की हथेलियों को अपनी छाती के सामने एक साथ रखें; इस स्थिति से, अपने हाथों को अपने सिर के ऊपर उठाएं और थोड़ा पीछे झुकें।

3. जब तक आप अपने घुटनों को झुकाए बिना अपने हाथों की हथेलियों से जमीन को छूते हैं, तब तक आगे झुकें।

4. अपने पैर की उंगलियों के साथ फर्श को छूने के लिए एक पैर पीछे खींचें। साँस।

5. अपने पैर और हाथों को सीधा रखते हुए दूसरे पैर को पीछे लाएं, जैसे ही आप अपनी सांस रोकते हैं।

6. जब आप साँस छोड़ते हैं, तो अपनी बाहों को मोड़ें और अपनी छाती को जमीन पर लाएँ और फिर आगे, अपने घुटनों को ज़मीन पर टिकाएं।

7. अपनी बाहों को सीधा करें और अपने रीढ़ को पीछे झुकाएं, अपने शरीर के निचले आधे हिस्से को जमीन पर रखें। साँस।

8. जमीन पर अपने हाथों और पैरों के साथ, अपने कूल्हों को उठाएं जब तक कि आपके हाथ और पैर सीधे न हों और आपका शरीर पूरे आंदोलन में उल्टा वी। एक्सहेल बनाता है।

9. उसी पैर को आगे लाएं जो आपने पहले फैलाया था और इसे मोड़ें ताकि आपके घुटने और पैर आपके सिर के नीचे और आपके हाथों के बीच संरेखित हों। साँस।

10. अपने हाथों को पीछे की ओर ले आते हुए सांस छोड़ें और अपने हाथों को सीधा रखें, जैसे कि आसन 3 में।

11. अपनी हथेलियों के साथ अपने सिर के ऊपर अपनी बाहों को एक साथ लाएं और थोड़ा पीछे की ओर झुकें, जैसा आपने आसन करते समय आसन 2 में किया था।

जब आप साँस छोड़ते हैं, तो अपनी भुजाओं को अपनी प्रारंभिक अवस्था में पहाड़ी मुद्रा में रखें। आपने अभी-अभी सूर्य को नमस्कार किया है; अब आप एक शानदार दिन के लिए तैयार हैं।

ताई ची

T'ai chi ch'uan (या taijiquan) के रूप में भी जाना जाता है, ताई ची एक चीनी मार्शल आर्ट है जिसे बौद्ध धर्म और कन्फ्यूशीवाद के सैकड़ों साल पहले पता लगाया जा सकता है; यह जापान में भी बहुत लोकप्रिय है। चीनी परंपरा के अनुसार, इसे ताओवादी मास्टर और मार्शल द्वारा बनाया गया था

कला व्यवसायी झांग सानफेंग, हालांकि यह यांग लुचान था, जो उन्नीसवीं शताब्दी में शेष दुनिया के लिए फार्म लाया था।

ताई ची मूल रूप से एक नियाजिया, या आंतरिक मार्शल आर्ट थी, जिसका अर्थ था उसका लक्ष्य

व्यक्तिगत विकास। आत्मरक्षा पर केंद्रित, यह उन लोगों को सिखाता है जो कम से कम बल का उपयोग करके और चपलता पर भरोसा करके अपने विरोधियों को हराने के लिए इसका अभ्यास करते हैं। ताई ची, जिसे शरीर और दिमाग को ठीक करने के साधन के रूप में भी देखा जाता था

स्वास्थ्य और आंतरिक शांति को बढ़ावा देने के लिए अधिक बार उपयोग किया जाता है। अपने नागरिकों को और अधिक सक्रिय होने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए, चीनी सरकार ने इसे एक अभ्यास के रूप में बढ़ावा दिया, और इसने मार्शल आर्ट्स से अपना मूल संबंध खो दिया, इसके बजाय सभी के लिए स्वास्थ्य और कल्याण का स्रोत बन गया।

ताई ची की शैलियाँ

ताई ची के विभिन्न स्कूल और शैलियाँ हैं। निम्नलिखित सबसे अच्छे हैं:
चेन-शैली: धीमी चाल और विस्फोटक वाले यांग-शैली के बीच वैकल्पिक: रूपों का सबसे व्यापक; धीमी गति से, द्रव आंदोलनों की विशेषता वू-शैली: छोटे, धीमे, जानबूझकर आंदोलनों का उपयोग करती है हाओ-शैली: आंतरिक आंदोलनों पर केंद्रित, लगभग सूक्ष्म बाहरी आंदोलनों के साथ; चीन में भी ताई ची के सबसे कम प्रचलित रूपों में से एक है
उनके मतभेदों के बावजूद, इन शैलियों के सभी उद्देश्य समान हैं:
1. शांति के माध्यम से आंदोलन को नियंत्रित करने के लिए 2. चालाकी के माध्यम से बल को दूर करने के लिए 3. दूसरे को स्थानांतरित करने और पहले पहुंचने के लिए 4. अपने आप को और अपने प्रतिद्वंद्वी को जानने के लिए
ताई ची के दस मूल सिद्धांत
मास्टर यांग चेंगफू के अनुसार, ताई ची का सही अभ्यास दस बुनियादी सिद्धांतों का पालन करता है:
1. अपने सिर के मुकुट को ऊपर उठाएं, और अपनी सारी ऊर्जा वहां केंद्रित करें। 2. अपनी छाती को कस लें और अपने निचले शरीर को हल्का करने के लिए अपनी पीठ का विस्तार करें।

3. अपनी कमर को आराम दें और इसे अपने शरीर का मार्गदर्शन करने दें। 4. भारीपन और हल्कापन के बीच अंतर करना सीखें, यह जानना कि आपका वजन कैसे वितरित किया जाता है।
5. हथियारों के मुक्त आवागमन की अनुमति देने और ऊर्जा के प्रवाह को बढ़ावा देने के लिए कंधों को आराम दें।
6. शरीर की ताकत पर मन की चपलता को महत्व दें। 7. ऊपरी और निचले शरीर को एकजुट करें ताकि वे संगीत कार्यक्रम में अभिनय करें। 8. मन, शरीर और सांस को

सिंक्रनाइज़ करने के लिए आंतरिक और बाहरी को एकजुट करें। 9. अपने आंदोलन के प्रवाह को मत तोड़ो; तरलता और सामंजस्य बनाए रखें। 10. आंदोलन में शांति के लिए देखो। एक सक्रिय शरीर एक शांत मन की ओर जाता है।

बादलों का अनुकरण करना ताई ची में सबसे प्रसिद्ध आंदोलनों में से एक के रूप में वेव हैंड्स लाइक क्लाउड्स नामक व्यायाम में बादलों के रूप हैं। यहाँ कदम हैं:

1. नीचे अपनी हथेलियों के साथ अपनी बाहों को अपने सामने फैलाएं। 2. अपनी हथेलियों को सामने की ओर मोड़ें, जैसे कि आप किसी पेड़ के तने को गले लगा रहे हों। 3. अपनी बाहों को बगल की तरफ खोलें। 4. बाएं हाथ को ऊपर और केंद्र में, और दाहिने हाथ को नीचे और केंद्र में लाएं। 5. अपने शरीर के सामने एक गेंद के आकार का पता लगाएँ। 6. अपनी बाईं हथेली को अपने चेहरे की ओर घुमाएं। 7. अपने वजन को अपने बाएं पैर पर शिफ्ट करें और अपने कूल्हे से उस तरफ की ओर धुरी करें, जबकि आपकी आंखें आपके हाथ की गति का अनुसरण करती हैं।

8. अपने बाएं हाथ को अपनी कमर और अपने दाहिने हाथ को अपने चेहरे के सामने लाएं। 9. अपना वजन अपने दाहिने पैर पर शिफ्ट करें।

10. अपने दाहिने ओर धुरी, पूरे समय अपने उठे हुए दाहिने हाथ को देखना। 11. इस आंदोलन को तरल रूप से दोहराएं, अपने हाथों को एक पैर से दूसरे तक स्थानांतरित करते हुए जैसे ही आप अपने हाथों को बदलते हैं।

12. अपनी बाहों को फिर से अपने सामने लाएं और उन्हें धीरे-धीरे नीचे लाएं, अपनी प्रारंभिक स्थिति में लौट आएं।

किगॉन्ग

को ची कुंग के रूप में भी जाना जाता है, इसका नाम क्यूई (जीवन शक्ति, या ऊर्जा) और गोंग (काम) को जोड़ता है, यह दर्शाता है कि फॉर्म व्यक्ति की जीवन शक्ति के साथ काम करता है। हालांकि अपेक्षाकृत आधुनिक, विशेष रूप से अपने वर्तमान नाम के तहत, चीगोंग की कला ताओ यिन पर आधारित है, एक प्राचीन कला का मतलब मानसिक और शारीरिक कल्याण को बढ़ावा देना है। प्रशिक्षण और मार्शल आर्ट में रिपोर्ट पर अभ्यास शुरू हुआ

बीसवीं सदी की शुरुआत और 1930 के दशक तक अस्पतालों में इसका इस्तेमाल किया जा रहा था। चीनी सरकार ने बाद में इसे लोकप्रिय बना दिया, जैसा कि उसने ताई ची के साथ किया था। Qigong में स्थिर और गतिशील शारीरिक व्यायाम शामिल हैं जो उत्तेजित करते हैं

एक खड़े, बैठे, या पीछे की स्थिति में श्वसन। चीगोंग की कई अलग-अलग शैलियाँ हैं, लेकिन सभी ची को मजबूत बनाने और पुनर्जीवित करने की कोशिश करते हैं। हालाँकि इसकी चाल सामान्य रूप से कोमल होती है, फिर भी अभ्यास तीव्र होता है।

चीगोंग के लाभ कई अंतरराष्ट्रीय वैज्ञानिक अध्ययनों के अनुसार, चीगोंग- जैसे ताई ची और योग- महत्वपूर्ण स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है। निम्नलिखित उन में से बाहर खड़े हैं

वैज्ञानिक अनुसंधान के माध्यम से साबित हुआ, जैसा कि सैन फ्रांसिस्को के किगॉन्ग इंस्टीट्यूट के डॉ। केनेथ एम। सानसीर ने अपने लेख "किगोंग के चिकित्सा अनुप्रयोग" में देखा है:

3

मस्तिष्क की तरंगों का संशोधन सेक्स हार्मोन का संतुलन बेहतर होता है हार्ट अटैक से मृत्यु दर कम होना उच्च रक्तचाप के रोगियों में निम्न रक्तचाप ग्रेटर बोन डेंसिटी बेहतर रक्तसंचार से जुड़े लक्षणों की कमी ग्रेटर बैलेंस और शारीरिक कार्यों की दक्षता में वृद्धि मस्तिष्क और अधिक से अधिक मस्तिष्क में रक्त प्रवाह में वृद्धि- शरीर कनेक्शन कैंसर के उपचार के माध्यमिक प्रभावों में सुधार कार्डियक फ़ंक्शन में कमी

इन कलाओं का अभ्यास न केवल हमें आकार में रखता है, बल्कि यह हमारे जीवन को विस्तारित करने में भी मदद करता है। चीगोंग का अभ्यास करने के तरीके

चीगोंग का सही ढंग से अभ्यास करने के लिए, हमें यह याद रखना चाहिए कि हमारी जीवन ऊर्जा हमारे पूरे शरीर में बहती है। हमें पता होना चाहिए कि इसके कई हिस्सों को कैसे विनियमित किया जाए:

1. त्यौ शेन: (शरीर को विनियमित करना) सही मुद्रा को अपनाकर — जमीन पर मजबूती से टिकना महत्वपूर्ण है

2. त्यौ श्य: (सांस को नियंत्रित करना) जब तक वह शांत, स्थिर और शांत न हो जाए

3. त्यौ हसीन: (मन को नियंत्रित करना); सबसे जटिल हिस्सा, जैसा कि यह विचारों के दिमाग को खाली करने का अर्थ है

4. त्यौ ची: (प्राण शक्ति का नियमन) तीन पूर्व तत्वों के नियमन के माध्यम से, ताकि यह स्वाभाविक रूप से प्रवाहित हो

5. त्यौ शेन: (आत्मा को नियंत्रित करना); आत्मा युद्ध में ताकत और जड़ दोनों है, जैसा कि यांग जिंग-मिंग द एस्सेन्स ऑफ ताईजी किगॉन्ग में बताते हैं ।4

इस तरह, पूरे जीव को एक लक्ष्य की ओर एक साथ काम करने के लिए तैयार किया जाएगा।

चीगोंग के सबसे प्रसिद्ध अभ्यासों में से एक, पांच तत्वों का प्रतिनिधित्व करने वाली श्रृंखला है:

चीगोंग के सबसे प्रसिद्ध अभ्यासों में से एक पांच तत्वों का प्रतिनिधित्व करने वाली श्रृंखला है: पृथ्वी, पानी, लकड़ी, धातु और आग। आंदोलनों की यह श्रृंखला मस्तिष्क और अंग कार्य को बेहतर बनाने के लिए ऊर्जा की पांच धाराओं को संतुलित करना चाहती है। इन आंदोलनों को करने के कई तरीके हैं। इस मामले में, हम निम्नलिखित हैं
बार्सिलोना में किगॉन्ग इंस्टीट्यूट से प्रोफेसर मारिया इसाबेल गार्सिया मोन्रियल का मॉडल।

पृथ्वी

1. अपने पैरों के साथ सीधे खड़े हों और आपके पैर सीधे आपके कंधों से नीचे हों। 2. आसन को मजबूत करने के लिए अपने पैरों को थोड़ा बाहर की ओर मोड़ें। 3. अपने कंधों को शिथिल और नीचे रखें और अपनी बाहों को अपने शरीर से थोड़ा ढीला रखें, (यह वू क्यूई, या जड़, मुद्रा) है।
4. जब आप सांस लेते हैं, तो अपने हाथों को आपके सामने तब तक उठाएं, जब तक कि आपके हाथ आपके कंधों के साथ समतल न हों, आपकी हथेलियाँ नीचे की ओर हों।
5. जब तक आप अपने घुटनों को मोड़ते हैं और अपनी बाहों को नीचे लाते हैं, जब तक कि आपके हाथ आपके पेट के साथ, आपकी हथेलियों का सामना न करें।

6. अपनी सांस पर ध्यान केंद्रित करते हुए, कुछ सेकंड के लिए इस स्थिति को पकड़ो।

1. पृथ्वी की मुद्रा से शुरू करते हुए, अपने घुटनों को एक स्क्वाट में मोड़ें, अपनी छाती को सीधा रखते हुए और पूरे साँस छोड़ते हुए।
2. अपने लम्बर स्पाइन को फैलाने के लिए अपने कोक्सीक्स को नीचे की ओर दबाएं। 3. जब आप सांस लेते हैं, तो पृथ्वी मुद्रा पर लौटने के लिए खड़े हों। 4. 4. दो बार दोहराएँ, कुल तीन के लिए।

लकड़ी

1. पृथ्वी की मुद्रा से शुरू करते हुए, अपनी हथेलियों को ऊपर की ओर घुमाएं और अपनी भुजाओं को बगल की ओर खोलें, जब तक आपके हाथों में घेरा न हो जाए, तब तक एक घेरा बना लें। अपने हाथों को मोड़ें ताकि आपके कंधे और कोहनी नीचे की ओर इंगित करें, जबकि आपके कंधे आराम से रहें।
2. जब आप साँस छोड़ते हैं, तो अपनी बाहों के साथ नीचे की ओर वृत्त बनाते हुए, जब तक आप अपनी प्रारंभिक स्थिति तक नहीं पहुंच जाते, तब तक गति को उलट दें।
3. दो बार दोहराएँ, कुल तीन के लिए।

आग

1. पृथ्वी मुद्रा से शुरू करते हुए, अपने हाथों के स्तर को अपने दिल के साथ लाएं जैसे कि आप सांस लेते हैं, एक हाथ दूसरे से थोड़ा ऊपर और आपकी हथेलियाँ एक दूसरे के सामने हों।
2. अपने दिल की ऊर्जा को महसूस करने के लिए अपने हाथों को घुमाएं। 3. अपनी कमर को बाईं ओर धीरे से मोड़ें, अपने धड़ को आराम से और अपने अग्रभाग को जमीन के समानांतर रखें।
4. अपनी हथेलियों के साथ अभी भी एक-दूसरे का सामना कर रहे हैं, अपने हाथों को अलग करें, एक को अपने कंधे के साथ स्तर तक लाएं, और दूसरा नीचे अपने पेट के सामने।
5. अपनी कमर को धीरे से दाईं ओर मोड़ें, अपने धड़ को आराम से और अपने अग्रभाग को जमीन के समानांतर रखें।
6. जब आप साँस छोड़ते हैं, तो अपने हाथों को अपने दिल के सामने एक साथ आने दें। 7. अपनी हथेलियों के साथ अभी भी एक-दूसरे का सामना कर रहे हैं, अपने हाथों को अलग करें, एक को तब तक लाएं जब तक कि यह आपके कंधे के साथ न हो, और दूसरा आपके पेट के सामने नीचे हो।

श्रृंखलाओं का अनुपालन

1. पृथ्वी मुद्रा से शुरू करते हुए, अपने हाथों को अपने कंधों, हथेलियों के साथ नीचे की ओर लाते हुए श्वास लें।

2. जब आप साँस छोड़ते हैं, तो अपनी भुजाओं को अपने पक्षों पर आराम करने के लिए कम करें, प्रारंभिक वू क्यु मुद्रा में वापस आएँ।

बीसवीं शताब्दी की शुरुआत में जापान में, मुख्य रूप से गठिया के इलाज के लिए, शियात्सू अंगूठे और हाथों की हथेलियों के साथ दबाव के आवेदन के माध्यम से ऊर्जा प्रवाह पर भी काम करता है। स्ट्रेचिंग और सांस लेने के व्यायाम के संयोजन में, यह शरीर के विभिन्न तत्वों के बीच संतुलन बनाने का प्रयास करता है।

यह महत्वपूर्ण नहीं है कि एक ताओ यिन * का नाम है, किसी चीज की नकल कर रहा है, या जेड में उत्कीर्ण है। क्या महत्वपूर्ण है तकनीक और क्या वास्तव में अभ्यास किया जाता है का सार है। स्ट्रेचिंग और कॉन्ट्रैक्टिंग, झुकना और सिर को ऊपर उठाना, लेटना, लेटना, आराम करना या खड़े होना, चलना या धीरे-धीरे चलना, चीखना या सांस लेना- सब कुछ एक ताओ यिन हो सकता है।

-Ge Hong5 बेहतर साँस, लंबे समय तक रहते हैं

पश्चिम में टेन बुक्स इन द कल्टिवेशन ऑफ़ परफेक्शन के नाम से जानी जाने वाली किताब ज़ीज़ेनू शिशु, तेरहवीं शताब्दी की है और यह दिमाग और शरीर को विकसित करने पर विविध स्रोतों से प्राप्त सामग्रियों का संकलन है। यह उद्धरण, दूसरों के बीच, प्रसिद्ध चीनी चिकित्सक और निबंधकार सूर्य

सिमियो, जो छठी शताब्दी के दौरान रहते थे। Sun Simiao सिक्स हीलिंग साउंड्स नामक एक तकनीक का प्रस्तावक था, जिसमें हमारी आत्माओं को शांत स्थान पर लाने के उद्देश्य से आवाजाही, श्वास और उच्चारण ध्वनियों का समन्वय शामिल है। छह ध्वनियाँ हैं:

जू, एक गहरी आह के साथ "श" की तरह उच्चारण किया जाता है, जो यकृत से जुड़ा होता है, जिसका उच्चारण "उसे" एक जम्हाई के साथ होता है, जो दिल से सी से जुड़ा होता है, जिसका उच्चारण "सर" की तरह होता है, एक धीमे साँस के साथ, जो जुड़ा हुआ है फेफड़े चुई के साथ, एक शक्तिशाली साँस छोड़ते के साथ "च्वे" की तरह उच्चारण किया जाता है, जो कि गुर्दे से जुड़ा होता है

हू, जिसका उच्चारण "कौन," की तरह है, जो तिल्ली शी के साथ जुड़ा हुआ है, जिसका उच्चारण "वह" जैसा है, जो पूरे शरीर को जोड़ता है

सन सिमियाओ की निम्नलिखित कविता में मौसम के अनुसार अच्छी तरह से जीने के बारे में सुराग दिए गए हैं। यह हमें सांस लेने के महत्व की याद दिलाता है, और पता

चलता है कि जैसे हम सांस लेते हैं, हम प्रत्येक उपचार ध्वनियों से जुड़े अंगों की कल्पना करते हैं।

वसंत में, स्पष्ट आंखों के लिए एक्सयू सांस लें और इसलिए लकड़ी आपके जिगर की सहायता कर सकती है। गर्मियों में, उसके लिए पहुंचें, ताकि दिल और आग शांति पर हो। गिरने में, फेफड़ों को स्थिर करने और इकट्ठा करने के लिए, सांस लेते हुए फेफड़ों को नम रखें। गुर्दे के लिए, अगले, चुई को सांस लें और अपने आंतरिक पानी को शांत देखें। ट्रिपल हीटर को आपकी गर्मी और परेशानियों को दूर करने के लिए आपकी xi की जरूरत है। सभी चार सत्रों में, गहरी साँस लें ताकि आपकी तिल्ली भोजन को संसाधित कर सके। और, ज़ाहिर है, शोर से बचने से बचें; अपने खुद के कान भी आपको सुनने न दें। अभ्यास सबसे उत्कृष्ट है और आपके दिव्य अमृत को संरक्षित करने में मदद करेगा।

यह हमारे पास मौजूद सभी पूर्वी परंपराओं के साथ प्रस्तुत किया जा सकता है

इस अध्याय में पेश किया गया। Takeaway यह है कि वे सभी हमारी सांस के बारे में जागरूकता के साथ एक शारीरिक व्यायाम को जोड़ते हैं। ये दो घटक-आंदोलन और सांस-हमारी चेतना को हमारे शरीर के अनुरूप लाने में मदद करते हैं, बजाय इसके कि हमारे दिमाग को दैनिक चिंताओं के समुद्र से दूर ले जाने की अनुमति दें। अधिकांश समय, हम अपनी श्वास के बारे में पर्याप्त जानकारी नहीं रखते हैं।

संसाधन और WABI-SABI
बिना तनाव और चिंता के आपको जीवन की चुनौतियों का सामना कैसे करना है

लचीलापन क्या है?

एक बात जो हर किसी को स्पष्ट रूप से परिभाषित ikigai के साथ होती है वह यह है कि वे अपने जुनून का पीछा करते हैं, चाहे जो भी हो। वे कभी हार नहीं मानते हैं, यहां तक कि जब कार्ड उनके खिलाफ ढेर लगते हैं या वे एक के बाद एक बाधाओं का

सामना करते हैं। हम लचीलापन के बारे में बात कर रहे हैं, एक अवधारणा जो बीच प्रभावशाली हो गई है
मनोवैज्ञानिकों। लेकिन लचीलापन केवल दृढ़ रहने की क्षमता नहीं है। जैसा कि हम इस अध्याय में देखेंगे, यह
यह भी एक दृष्टिकोण है कि हम जीवन में महत्वपूर्ण चीजों पर ध्यान केंद्रित करने के लिए खेती कर सकते हैं बजाय इसके कि सबसे जरूरी है, और खुद को नकारात्मक भावनाओं से दूर रखने के लिए। अध्याय के अंतिम खंड में, हम उन तकनीकों का पता लगाएंगे जो इससे आगे जाती हैं
एंटिफ्रागैलिटी की खेती के लिए लचीलापन। जल्दी या बाद में, हम सभी को मुश्किल क्षणों का सामना करना पड़ता है, और जिस तरह से हम ऐसा करते हैं
हमारे जीवन स्तर में भारी बदलाव ला सकते हैं। हमारे मन, शरीर और भावनात्मक लचीलापन के लिए उचित प्रशिक्षण जीवन के उतार-चढ़ाव का सामना करने के लिए आवश्यक है।

नाना कोरोबि य ओकी 七 ok ok ok times, सात बार गिरें, आठ उठें।
—जॉफ़र कहावत

लचीलापन सेटबैक से निपटने की हमारी क्षमता है। जितना अधिक लचीला हम अपने आप को उठाते हैं और हमारे जीवन को जो अर्थ देते हैं, उसे वापस लेना आसान होगा। लचीला लोग जानते हैं कि कैसे अपने उद्देश्यों पर केंद्रित रहना है, किस पर
मायने रखती है, हतोत्साहित किए बिना। उनका लचीलापन उनकी ताकत का स्रोत है: वे जानते हैं कि परिवर्तन के लिए और भाग्य के उलटफेर करने के लिए कैसे अनुकूलित किया जाए। वे उन चीजों पर ध्यान केंद्रित करते हैं जिन्हें वे नियंत्रित कर सकते हैं और उन लोगों के बारे में चिंता नहीं करते जो वे नहीं कर सकते। Reinhold Niebuhr द्वारा प्रसिद्ध शांति प्रार्थना के शब्दों में:

भगवान, हमें शांति के साथ उन चीजों को स्वीकार करने का अनुग्रह दें जिन्हें बदला नहीं जा सकता, उन चीजों को बदलने के लिए साहस, जिन्हें बदलना चाहिए,
और बुद्धि को दूसरे से अलग करना।

बौद्ध और स्टोकिस्म के माध्यम से भावनात्मक लचीलापन

सिद्धार्थ गौतम (बुद्ध) का जन्म कपिलवस्तु, नेपाल के एक राजकुमार के रूप में हुआ था, और वे एक महल में पले-बढ़े, धन-दौलत से घिरे थे। सोलह साल की उम्र में उन्होंने शादी की और उनका एक बच्चा था। अपने परिवार के धन से संतुष्ट नहीं, सत्ताईस पर उन्होंने एक कोशिश करने का फैसला किया

विभिन्न जीवनशैली और महल से भागकर एक तपस्वी के रूप में रहने के लिए। लेकिन यह वह तपस्या नहीं थी जिसकी उन्हें तलाश थी; इसने उस खुशी और कल्याण की पेशकश नहीं की जो उसने मांगी थी। न तो धन और न ही अत्यधिक तपस्या ने उसके लिए काम किया। उन्होंने महसूस किया कि एक बुद्धिमान व्यक्ति को जीवन के सुखों को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। एक बुद्धिमान व्यक्ति इन सुखों के साथ रह सकता है लेकिन हमेशा इस बात के प्रति सचेत रहना चाहिए कि यह उनके द्वारा कितना आसान है। सिनियम के ज़ेनो ने अपनी पढ़ाई साइनिक्स से शुरू की। सनकियों ने भी तपस्वी का नेतृत्व किया

सभी सांसारिक सुखों को पीछे छोड़ते हुए जीवन जीता है। वे गली में रहते थे, और केवल एक चीज जो उनके पास थी वह थी उनकी पीठ पर कपड़े। यह देखते हुए कि Cynicism ने उन्हें कल्याण की भावना नहीं दी, ज़ेनो ने त्याग दिया

स्टोकिस्म के स्कूल को पढ़ाने के लिए इसकी शिक्षाएँ, जो इस विचार पर केन्द्रित हैं कि जीवन के सुखों का आनंद लेने में कुछ भी गलत नहीं है जब तक कि वे आपके जीवन का नियंत्रण नहीं लेते हैं क्योंकि आप उनका आनंद लेते हैं। आपको उन सुखों को मिटाने के लिए तैयार रहना होगा। लक्ष्य हमारे जीवन से सभी भावनाओं और सुखों को खत्म करना नहीं है, जैसा कि अंदर है

निंदक, लेकिन नकारात्मक भावनाओं को खत्म करने के लिए। उनकी स्थापना के बाद से, बौद्ध धर्म और स्टोइज़्म दोनों के उद्देश्यों में से एक

खुशी, भावनाओं और इच्छाओं को नियंत्रित करने के लिए किया गया है। हालांकि दर्शन बहुत अलग हैं, दोनों का उद्देश्य हमारे अहंकार पर अंकुश लगाना और हमारी नकारात्मक भावनाओं को नियंत्रित करना है। स्टोइकवाद और बौद्ध धर्म दोनों, उनकी जड़ों में, भलाई का अभ्यास करने के तरीके हैं। स्टोकिस्म के अनुसार, हमारे सुख और इच्छाएँ समस्या नहीं हैं। हम कर सकते हैं

जब तक वे हमारा नियंत्रण नहीं लेते तब तक उनका आनंद लें। स्टोइक्स ने उन लोगों को देखा जो अपनी भावनाओं को पुण्य के रूप में नियंत्रित करने में सक्षम थे।

सबसे खराब चीज क्या हो सकती है?

हम अंत में अपने सपनों की नौकरी पर उतरते हैं, लेकिन थोड़ी देर के बाद हम पहले से ही एक बेहतर शिकार कर रहे हैं। हम लॉटरी जीतते हैं और एक अच्छी कार खरीदते हैं लेकिन फिर तय करते हैं कि हम सेलबोट के बिना नहीं रह सकते। हम अंत में उस पुरुष या महिला का दिल जीतते हैं जो हम रहे हैं

बिना सेलबोट के। हम अंत में उस पुरुष या महिला का दिल जीतते हैं जिसके लिए हम झाँक रहे हैं और अचानक पाते हैं कि हमारे पास एक भटकती हुई आँख है। लोग अतृप्त हो सकते हैं। स्टोइक का मानना था कि इस प्रकार की इच्छाएं और महत्वाकांक्षाएं लायक नहीं हैं
पीछा। गुणी व्यक्ति का उद्देश्य शांति (उदासीनता) की स्थिति तक पहुंचना है: चिंता, भय, शर्म, घमंड और क्रोध जैसी नकारात्मक भावनाओं की अनुपस्थिति, और खुशी, प्यार, शांति और सकारात्मक भावनाओं की उपस्थिति। कृतज्ञता। अपने दिमाग को सदाचारी रखने के लिए, स्टोइक्स ने कुछ ऐसा अभ्यास किया
नकारात्मक दृश्य: उन्होंने सबसे बुरी चीज की कल्पना की जो तैयार करने के लिए हो सकती है अगर कुछ विशेषाधिकारों और सुखों को उनसे लिया जाए। नकारात्मक दृश्य का अभ्यास करने के लिए, हमें नकारात्मक घटनाओं पर विचार करना होगा, लेकिन
उनकी चिंता किए बिना। सेनेका, प्राचीन रोम के सबसे धनी व्यक्तियों में से एक थे, जिन्होंने विलासिता का जीवन जीया था, लेकिन
बहरहाल, एक सक्रिय Stoic। उन्होंने हर रात सोने से पहले नकारात्मक दृश्य का अभ्यास करने की सिफारिश की। वास्तव में, उन्होंने न केवल इन नकारात्मक स्थितियों की कल्पना की, उन्होंने वास्तव में उन्हें अभ्यास में डाल दिया - उदाहरण के लिए, एक सप्ताह तक नौकरों के बिना रहने से, या खाने-पीने के लिए उन्हें एक अमीर आदमी के रूप में इस्तेमाल किया गया था। परिणामस्वरूप, वह इस सवाल का जवाब देने में सक्षम था कि "सबसे बुरी चीज क्या हो सकती है?"

स्वस्थ भावनाओं के लिए ध्यान

नकारात्मक दृश्य के अलावा और नकारात्मक भावनाओं में नहीं देने के लिए, स्टोकिस्म का एक और केंद्रीय सिद्धांत यह जान रहा है कि हम क्या नियंत्रित कर सकते हैं और हम क्या नहीं कर सकते, जैसा कि हम शांति प्रार्थना में देखते हैं। उन चीजों के बारे में चिंता करना जो हमारे नियंत्रण से परे हैं, कुछ भी नहीं पूरा करती हैं। हम

हमें इस बात की स्पष्ट समझ होनी चाहिए कि हम क्या बदल सकते हैं और हम क्या नहीं कर सकते हैं, जो बदले में हमें नकारात्मक भावनाओं में देने का विरोध करने की अनुमति देगा। एपिक्टेटस के शब्दों में, "यह आपके साथ नहीं होता है, लेकिन आप इस पर कैसे प्रतिक्रिया देते हैं

मायने रखता है। ”1 ज़ेन बौद्ध धर्म में, ध्यान हमारी इच्छाओं के बारे में जागरूक होने का एक तरीका है और
भावनाओं और इस तरह खुद को उनसे मुक्त कर लिया। यह केवल मन को विचारों से मुक्त रखने का प्रश्न नहीं है, बल्कि इसमें हमारे विचारों और भावनाओं का अवलोकन करना भी शामिल है, जैसा कि वे दिखाई देते हैं, उनके द्वारा किए गए बिना। इस तरह, हम अपने मन को क्रोध, ईर्ष्या, या आक्रोश में नहीं बहने के लिए प्रशिक्षित करते हैं।

बौद्ध धर्म में सबसे अधिक उपयोग किए जाने वाले मंत्रों में से एक नियंत्रण पर केंद्रित है
नकारात्मक भावनाएं: "O emotions maṇi padme h”, "जिसमें o the उदारता है जो अहंकार को शुद्ध करती है, मा नैतिकता है जो ईर्ष्या को शुद्ध करती है, ṇi वह धैर्य है जो जोश और इच्छा को शुद्ध करता है, पैड वह शुद्धता है जो पूर्वाग्रह को शुद्ध करती है, मुझे है समर्पण जो लालच को शुद्ध करता है, और ender घृणा को शुद्ध करने वाला ज्ञान है।

यहाँ और अब, और चीजों की अपूर्णता

लचीलापन बनाने के लिए खेती की एक और कुंजी यह जानना है कि किस समय में रहना है। बौद्ध धर्म और स्टोकिस्म दोनों हमें याद दिलाते हैं कि वर्तमान सब कुछ मौजूद है, और यह केवल एक चीज है जिसे हम नियंत्रित कर सकते हैं। अतीत या भविष्य के बारे में चिंता करने के बजाय, हम
चीजों की सराहना उसी तरह करनी चाहिए, जैसे वे पल में करते हैं, अब में। "एकमात्र क्षण जिसमें आप वास्तव में जीवित रह सकते हैं वह वर्तमान क्षण है,"
बौद्ध भिक्षु थिच नत हानह का अवलोकन करते हैं। यहाँ और अब में रहने के अलावा, स्टोइक्स को प्रतिबिंबित करने की सलाह देते हैं
हमारे आस-पास की चीजों की अपूर्णता। रोमन सम्राट मार्कस ऑरेलियस ने कहा कि हम जिन चीजों से प्यार करते हैं, वे जैसी हैं

एक पेड़ के पत्ते: वे हवा के झोंके से किसी भी क्षण गिर सकते हैं। उन्होंने यह भी कहा कि हमारे आस-पास की दुनिया में परिवर्तन आकस्मिक नहीं हैं, बल्कि ब्रह्मांड के सार का हिस्सा बनते हैं - बल्कि बौद्ध धारणा, वास्तव में। हमें यह कभी नहीं भूलना चाहिए कि हमारे पास जो कुछ भी है और सभी लोग जिससे हम प्यार करते हैं
कुछ बिंदु पर गायब हो जाते हैं। यह एक ऐसी चीज है जिसे हमें ध्यान में रखना चाहिए, लेकिन निराशावाद में दिए बिना। चीजों की अपूर्णता से अवगत होने से हमें दुखी नहीं होना पड़ता; यह हमें वर्तमान क्षण और हमें घेरने वालों से प्यार करने में मदद करना चाहिए। सेनेका ने हमें बताया, "सभी चीजें अल्पकालिक और विनाशकारी हैं। दुनिया का अस्थायी, अल्पकालिक, और प्रकृति स्वभाव केंद्रीय है।"

हर बौद्ध अनुशासन। इसे हमेशा ध्यान में रखने से हमें नुकसान के समय अत्यधिक दर्द से बचने में मदद मिलती है।

वबी-सबी और इचि-गो इचि-ई

वबी-साबी एक जापानी अवधारणा है जो हमें हमारे आसपास की दुनिया के क्षणभंगुर, परिवर्तनशील और अपूर्ण प्रकृति की सुंदरता दिखाती है। सुंदरता को पूर्णता में खोजने के बजाय, हमें उन चीजों की तलाश करनी चाहिए जो त्रुटिपूर्ण हैं, अपूर्ण हैं। यही कारण है कि जापानी इस तरह के मूल्य, उदाहरण के लिए, एक अनियमित या पर

यही कारण है कि जापानी इस तरह के मूल्य, उदाहरण के लिए, एक अनियमित या पर
टूटी हुई चायपत्ती। केवल ऐसी चीजें जो अपूर्ण, अपूर्ण और अल्पकालिक हैं, वे वास्तव में सुंदर हो सकती हैं, क्योंकि केवल वे ही चीजें प्राकृतिक दुनिया से मिलती हैं। एक पूरक जापानी अवधारणा ichi-go ichi-e की है, जो हो सकती है
"यह क्षण अभी मौजूद है और फिर से नहीं आया है" के रूप में अनुवादित। इसे सामाजिक समारोहों में एक अनुस्मारक के रूप में सबसे अधिक बार सुना जाता है - प्रत्येक मुठभेड़ - चाहे वह दोस्तों, परिवार या अजनबियों के साथ हो - अद्वितीय है और कभी भी दोहराया नहीं जाएगा, जिसका अर्थ है कि हमें पल का आनंद लेना चाहिए और अतीत या अकेले के बारे में चिंताओं में खुद को नहीं खोना चाहिए। भविष्य। इस अवधारणा का उपयोग आमतौर पर चाय समारोहों, ज़ेन ध्यान, और में किया जाता है
जापानी मार्शल आर्ट, जिनमें से सभी क्षण में मौजूद होने पर जोर देते हैं। पश्चिम में, हम पत्थर के स्थायित्व के आदी हो गए हैं

इमारतों और यूरोप के कैथेड्रल, जो कभी-कभी हमें यह समझ देता है कि कुछ भी नहीं बदलता है, जिससे हम समय बीतने के बारे में भूल जाते हैं। ग्रीको-रोमन वास्तुकला समरूपता, तेज रेखाओं, थोपने वाले पहलुओं, और इमारतों और देवताओं की मूर्तियों को पसंद करती है जो सदियों से चली आ रही हैं। दूसरी ओर, जापानी वास्तुकला, थोपने या परिपूर्ण होने की कोशिश नहीं करता है,

क्योंकि यह वाबी-सबी की भावना में बनाया गया है। लकड़ी से संरचनाओं को बनाने की परंपरा उनके पुनर्निर्माण और भविष्य की पीढ़ियों के पुनर्निर्माण की आवश्यकता को निर्धारित करती है। जापानी संस्कृति इंसान के क्षणभंगुर स्वभाव और हमारे द्वारा बनाई गई हर चीज को स्वीकार करती है। मिसाल के तौर पर 3 साल की ग्रैंड श्राइन को हर बीस साल में फिर से बनाया गया है

सदियों। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि इमारत को पीढ़ियों के लिए खड़ा नहीं रखना है, लेकिन रीति-रिवाजों और परंपराओं को संरक्षित करना है - वे चीजें जो मानव हाथों द्वारा बनाई गई संरचनाओं की तुलना में बेहतर समय बीतने का सामना कर सकती हैं। कुंजी यह स्वीकार करना है कि कुछ चीजें हैं जिनके बारे में हमारे पास कोई नहीं है
नियंत्रण, समय बीतने और हमारे चारों ओर की दुनिया की प्रकृति की तरह। इची-गो इचि-ई हमें वर्तमान पर ध्यान केंद्रित करने और प्रत्येक क्षण का आनंद लेना सिखाता है
जीवन हमें लाता है। यही कारण है कि यह हमारे ikigai को खोजने और आगे बढ़ाने के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। वबी-सबी हमें विकास के अवसर के रूप में अपूर्णता की सुंदरता की सराहना करना सिखाता है।

लचीलापन से परे:

एंटीफ्रीजेंसी पौराणिक कथा के अनुसार, जब पहली बार हरक्यूलिस ने हाइड्रा का सामना किया, तो उसे निराशा हुई जब उसने पाया कि उसके एक सिर को काटने का मतलब है कि दो वापस अपनी जगह पर बढ़ेंगे। वह जानवर को मारने में सक्षम नहीं होगा अगर यह हर के साथ मजबूत हो गया

यह एक जगह है। वह जानवर को कभी नहीं मार पाएगा अगर वह हर घाव के साथ मजबूत हो जाए। जैसा कि नासिम निकोलस तालेब ने एंटीफ्रागाइल में बताया: थिंग्स दैट गेन फ्रॉम
विकार, 4 हम शब्द का उपयोग कमजोर लोगों, चीजों और संगठनों का वर्णन करने के लिए करते हैं, जो नुकसान होने पर कमजोर हो जाते हैं, और शब्द उन चीजों के लिए

मजबूत और लचीला होते हैं जो कमजोर किए बिना नुकसान का सामना करने में सक्षम हैं, लेकिन हमारे पास चीजों के लिए एक शब्द नहीं है जब हानि पहुँचती है तो मजबूत हो जाना (एक बिंदु तक)। लर्न के हाइड्रा के पास किस तरह की शक्ति का उल्लेख करने के लिए, के बारे में बात करने के लिए

जब उन्हें नुकसान पहुँचाया जाता है तो चीजें मजबूत हो जाती हैं, तालेब एंटीफ्रागाइल शब्द का प्रस्ताव करते हैं: "एंटीफ्रागिलिटी लचीलापन या मजबूती से परे है। लचीला झटके को रोकता है और वही रहता है; एंटीफ्रैगाइल बेहतर हो जाता है। " तबाही और असाधारण हालात समझाने के लिए अच्छे मॉडल पेश करते हैं

antifragility। 2011 में एक सुनामी ने जापान के तोहोकू क्षेत्र को मार डाला, तट के किनारे के दर्जनों शहरों और कस्बों में जबरदस्त नुकसान पहुँचाया, सबसे प्रसिद्ध फुकुशिमा। जब हम तबाही के दो साल बाद प्रभावित तट पर गए थे टूटे हुए राजमार्गों और एक के बाद एक खाली गैस स्टेशन के साथ घंटों तक चलने के बाद, हम कई भूत शहरों से गुजरे जिनकी सड़कों पर मकानों के अवशेष, कारों के ढेर और खाली ट्रेन स्टेशन थे। ये शहर नाजुक स्थान थे जिन्हें सरकार ने भुला दिया था और वे अपने आप ठीक नहीं हो सकते थे। अन्य स्थानों, जैसे कि इशिनोमकी और केसेनुमा को व्यापक क्षति हुई

लेकिन कुछ के प्रयासों के लिए धन्यवाद, कुछ वर्षों के भीतर पुनर्निर्माण किया गया था। इशिनोमकी और केसेनुमा ने दिखाया कि वे तबाही के बाद सामान्य होने की अपनी क्षमता में कितने लचीले थे। सुनामी के कारण आए भूकंप ने फुकुशिमा परमाणु को भी प्रभावित किया

बिजली संयंत्र। प्लांट में काम करने वाले टोक्यो इलेक्ट्रिक पावर कंपनी के इंजीनियर उस तरह के नुकसान से उबरने के लिए तैयार नहीं थे।

फुकुशिमा परमाणु सुविधा अभी भी आपातकालीन स्थिति में है और आने वाले दशकों के लिए होगी। इसने अभूतपूर्व तबाही के सामने अपनी नाजुकता का प्रदर्शन किया। भूकंप के बाद जापानी वित्तीय बाजार बंद हो गए। कौन कौन से कारोबार के बाद में सबसे अच्छा किया? 2011 के बाद से बड़ी निर्माण कंपनियों के स्टॉक में लगातार वृद्धि हुई है; टोहोकू के पूरे तट के पुनर्निर्माण की आवश्यकता निर्माण के लिए एक वरदान है। इस मामले में, जापानी निर्माण कंपनियां एंटीफ्रागाइल हैं, क्योंकि उन्हें तबाही से काफी फायदा हुआ। अब इस पर एक नज़र डालते हैं कि हम इस अवधारणा को अपने दैनिक जीवन में कैसे लागू कर सकते हैं। किस तरह

क्या हम अधिक एंटीफ्रागाइल हो सकते हैं?

चरण 1: अतिरेक बनाएं

एक ही वेतन होने के बजाय, अपने शौक से, अन्य नौकरियों में या अपना खुद का व्यवसाय शुरू करने के लिए पैसे कमाने का एक तरीका खोजने की कोशिश करें। यदि आपके पास केवल एक ही वेतन है, तो आपको कुछ भी नहीं छोड़ना चाहिए जो आपके नियोक्ता को परेशानी में डाल दे, आपको नाजुकता की स्थिति में छोड़ दे। दूसरी ओर, यदि आपके पास कई विकल्प हैं और आप अपनी प्राथमिक नौकरी खो देते हैं, तो ऐसा हो सकता है कि आप अपनी माध्यमिक नौकरी के लिए अधिक समय समर्पित करते हैं, और शायद इस पर अधिक धन कमा सकते हैं। आपने बुरी किस्मत के उस झटके को मार दिया होगा और उस मामले में, एंटीफ्रागाइल होगा। ओगीमी में हमने जिन वरिष्ठ नागरिकों का साक्षात्कार लिया था, उनमें से एक प्रतिशत में एक प्राथमिक था

और एक माध्यमिक व्यवसाय। उनमें से अधिकांश ने एक वनस्पति उद्यान को द्वितीयक नौकरी के रूप में रखा, और स्थानीय बाजार में अपनी उपज बेची। एक ही विचार दोस्ती और व्यक्तिगत हितों के लिए जाता है। यह केवल एक मामला है, जैसा कि
कहावत है, अपने सभी अंडे एक टोकरी में नहीं डालना। रोमांटिक रिश्तों के क्षेत्र में, वे लोग हैं जो अपने सभी ध्यान केंद्रित करते हैं

अपने साथी पर ऊर्जा और उसे या उसकी पूरी दुनिया को बनाते हैं। वे लोग सबकुछ खो देते हैं अगर रिश्ता काम नहीं करता है, जबकि अगर वे मजबूत दोस्ती और पूरे जीवन के साथ खेती करते हैं, तो वे रिश्ते के अंत में आगे बढ़ने के लिए बेहतर स्थिति में होंगे। वे एंटीफ्रैगाइल होंगे। अभी आप सोच रहे होंगे, “मुझे एक से अधिक वेतन की आवश्यकता नहीं है, और मुझे उन मित्रों के साथ जो हमेशा खुश थे। मुझे कुछ नया क्यों जोड़ना चाहिए? " यह हमारे जीवन में भिन्नता जोड़ने के लिए समय की बर्बादी की तरह लग सकता है, क्योंकि असाधारण चीजें सामान्य रूप से नहीं होती हैं। हम एक आराम क्षेत्र में खिसक जाते हैं। लेकिन अप्रत्याशित हमेशा होता है, जल्दी या बाद में।

चरण 2:

कुछ क्षेत्रों में रूढ़िवादी रूप से दांव लगाएं और दूसरों में कई छोटे जोखिम उठाएं
वित्त की दुनिया इस अवधारणा को समझाने में बहुत उपयोगी है। यदि आपके पास $ १०,००० बच गए हैं, तो आप $ ९, ००० डॉलर इंडेक्स फंड या फिक्स्ड डिपॉजिट में डाल सकते हैं, और शेष १०,००० को दस-स्टार्ट-अप्स में भारी वृद्धि की संभावना के साथ निवेशित कर सकते हैं - प्रत्येक में $ १००। एक संभावित परिदृश्य यह है कि तीन कंपनियां विफल हो जाती हैं (आप $ 300 खो देते हैं), द

तीन अन्य कंपनियों का मूल्य कम हो जाता है (आप एक और $ 100 या $ 200 खो देते हैं), तीन का मूल्य बढ़ता है (आप $ 100 या $ 200 बनाते हैं), और एक स्टार्टअप का मूल्य बीस गुना बढ़ जाता है (आप लगभग $ 2,000 बनाते हैं, या शायद और भी अधिक)। आप अभी भी पैसा बनाते हैं, भले ही तीनों व्यवसाय पूरी तरह से पेट-अप हों। आप हाइड्रा की तरह ही नुकसान से लाभान्वित हुए हैं।

आप हाइड्रा की तरह ही नुकसान से लाभान्वित हुए हैं। एंटीफ्रेगाइल बनने की कुंजी छोटे जोखिम ले रही है जो हो सकती है महान इनाम, खुद को उन खतरों से उजागर किए बिना, जो हमें डुबो सकते हैं, जैसे कि संदिग्ध प्रतिष्ठा के फंड में $ 10,000 का निवेश करना, जिसे हमने अखबार में विज्ञापित देखा था।

चरण 3:
उन चीजों से छुटकारा पाएं जो आपको नाजुक बनाते हैं हम इस अभ्यास के लिए नकारात्मक मार्ग अपना रहे हैं। अपने आप से पूछें: क्या मुझे नाजुक बनाता है? कुछ लोग, चीजें और आदतें हमारे लिए नुकसान पैदा करती हैं और हमें कमजोर बनाती हैं। वे कौन हैं और क्या हैं? जब हम अपने नए साल के संकल्प करते हैं, तो हम नए को जोड़ने पर जोर देते हैं

हमारे जीवन के लिए चुनौतियां। इस तरह का उद्देश्य होना बहुत अच्छा है, लेकिन "अच्छा रिडांस" लक्ष्यों को सेट करना और भी बड़ा प्रभाव डाल सकता है। उदाहरण के लिए:
भोजन के बीच स्नैकिंग बंद करें। सप्ताह में केवल एक बार मिठाई खाएं। धीरे-धीरे सभी ऋण का भुगतान करें। विषाक्त लोगों के साथ समय बिताने से बचें। हम उन चीजों को करने में समय बिताने से बचें जो हम आनंद नहीं लेते हैं, सिर्फ इसलिए कि हम उन्हें करने के लिए बाध्य महसूस करते हैं, प्रति दिन बीस मिनट से अधिक फेसबुक पर खर्च न करें।

हमारे जीवन में लचीलापन बनाने के लिए, हमें प्रतिकूलता का डर नहीं होना चाहिए, क्योंकि प्रत्येक

असफलता वृद्धि का एक अवसर है। यदि हम एक एंटीफ्रागाइल रवैया अपनाते हैं, तो हम अपनी जीवन शैली को परिष्कृत करते हुए और अपनी ikigai पर ध्यान केंद्रित करते हुए, हर झटका के साथ मजबूत होने का एक रास्ता खोज लेंगे। एक हिट या दो लेना या तो एक दुर्भाग्य या एक अनुभव के रूप में देखा जा सकता है

हम अपने जीवन के सभी क्षेत्रों में आवेदन कर सकते हैं, क्योंकि हम लगातार सुधार करते हैं और नए और बेहतर लक्ष्य निर्धारित करते हैं। जैसा कि तालेब एंटिफ्रागाइल में लिखते हैं, "हमें यादृच्छिकता, गंदगी, रोमांच, अनिश्चितता, आत्म-खोज, दर्दनाक आघात, इन सभी चीजों को सुनने की ज़रूरत है जो जीवन को जीने लायक बनाते हैं।" हम नसीम निकोलस तालेब के एंटीफ्रागाइल को पढ़ने के लिए एंटीफ्राग्रेसी की अवधारणा में रुचि रखने वालों को प्रोत्साहित करते हैं। जीवन शुद्ध अपूर्णता है, जैसा कि वबी-सबी का दर्शन हमें सिखाता है, और

समय बीतने से हमें पता चलता है कि सब कुछ क्षणभंगुर है, लेकिन यदि आपके पास अपनी ikigai की स्पष्ट समझ है, तो प्रत्येक क्षण इतनी संभावनाएं रखेगा कि यह लगभग अनंत काल की तरह प्रतीत होगा।

इकिगई: जीने की कला

मित्सुओ ऐडा बीसवीं शताब्दी के सबसे महत्वपूर्ण सुलेखकों और हाइकुवादियों में से एक थे। वह अभी तक एक जापानी व्यक्ति का एक और उदाहरण है, जिसने अपना जीवन एक बहुत विशिष्ट ikigai को समर्पित किया: एक शोडो सुलेख ब्रश का उपयोग करके सत्रह-शब्दांश कविताओं के साथ भावनाओं का संचार। ऐडा के कई हाइक वर्तमान के महत्व के बारे में बताते हैं

पल, और समय बीतने का। नीचे दी गई कविता का अनुवाद "यहाँ और अब में, मेरे जीवन में एक ही चीज़ है" के रूप में किया जा सकता है।

एक अन्य कविता में, आइडा बस, "यहाँ, अब।" यह एक कलाकृति है जो तलाश करता है

मोनो की भावनाओं को नहीं जगाने के लिए (अल्पकालिक प्रशंसा की उदासी)।
निम्नलिखित कविता ikigai हमारे में लाने के रहस्यों में से एक पर छूती है

जीवन: "खुशी हमेशा आपके दिल से निर्धारित होती है यह आखिरी, आइदा द्वारा भी, का अर्थ है “चलते रहो; अपना रास्ता मत बदलो। ”

एक बार जब आप अपनी ikigai की खोज करते हैं, तो उसका पीछा करना और हर दिन उसे पोषण देना

आपके जीवन का अर्थ जिस क्षण आपके जीवन का यह उद्देश्य होता है, आप अपने कैनवास पर कॉलग्राफर या शेफ की तरह सभी में प्रवाह की एक खुशहाल स्थिति को प्राप्त करेंगे, जो आधी सदी के बाद भी, प्यार से अपने संरक्षक के लिए सुशी तैयार करता है।

निष्कर्ष

हमारी ikigai हम सभी के लिए अलग है, लेकिन एक चीज जो हमारे पास है वह यह है कि हम सभी अर्थ की खोज कर रहे हैं। जब हम अपने दिनों को महसूस करते हुए जुड़ा हुआ महसूस करते हैं कि हमारे लिए क्या सार्थक है, हम और अधिक पूरी तरह से जीते हैं; जब हम संबंध खो देते हैं, तो हम निराशा महसूस करते हैं। आधुनिक जीवन हमें हमारे वास्तविक स्वभाव से अधिक से अधिक प्रेरित करता है, जिससे यह बहुत बनता है

हमारे लिए जीवन का अभाव है, जिसका अर्थ में अभाव है। शक्तिशाली बल और प्रोत्साहन (धन, शक्ति, ध्यान, सफलता) हमें दैनिक आधार पर विचलित करते हैं; उन्हें अपने जीवन को संभालने मत दो। हमारी अंतर्ज्ञान और जिज्ञासा हमारी मदद करने के लिए बहुत शक्तिशाली आंतरिक कम्पास हैं

हमारे ikigai के साथ कनेक्ट। उन चीजों का पालन करें जिन्हें आप आनंद लेते हैं, और उन लोगों से दूर हो जाएं या जिन्हें आप नापसंद करते हैं उन्हें बदल दें। अपनी जिज्ञासा का नेतृत्व करें, और उन चीजों को करके व्यस्त रहें जो आपको अर्थ और खुशी से भर देती हैं। यह बहुत बड़ी बात नहीं है: हमें अच्छे माता-पिता होने या अपने पड़ोसियों की मदद करने में अर्थ मिल सकता है। हमारी ikigai के साथ जुड़ने के लिए कोई सही रणनीति नहीं है। लेकिन हमने जो सीखा

Okinawans से यह है कि हमें इसे खोजने के बारे में बहुत अधिक चिंता नहीं करनी चाहिए। जीवन को हल करने के लिए कोई समस्या नहीं है। बस कुछ है कि याद रखना

जो लोग आपको प्यार करते हैं, उन्हें घेरे रहने के दौरान आप जो प्यार करते हैं उसे करने में व्यस्त रहते हैं।

इकिगई के दस नियम

हम इस यात्रा को दस नियमों के साथ समाप्त करते हैं, जिन्हें हम ओगिमी के लंबे समय से रहने वाले निवासियों के ज्ञान से दूर करते हैं:

1. सक्रिय रहें ; रिटायर नहीं हुआ। जो लोग उन चीजों को छोड़ देते हैं जिन्हें वे करना पसंद करते हैं और जीवन में अपने उद्देश्य को अच्छी तरह से खोना। यही कारण है कि मूल्य की चीजों को रखना, प्रगति करना, दूसरों के लिए सुंदरता या उपयोगिता लाना, आपकी मदद करना और आपके "आधिकारिक" व्यावसायिक गतिविधि समाप्त होने के बाद भी आपके आसपास की दुनिया को आकार देना इतना महत्वपूर्ण है।

2. इसे धीमा लें । जल्दी में होना जीवन की गुणवत्ता के विपरीत आनुपातिक है। जैसा
पुरानी कहावत है, "धीरे चलो और तुम दूर जाओगे।" जब हम तात्कालिकता को पीछे छोड़ते हैं, तो जीवन और समय नए अर्थों में ले जाते हैं।

3. अपना पेट न भरें । कम है जब यह लंबे जीवन के लिए खाने की बात आती है, भी।

80 प्रतिशत नियम के अनुसार, अधिक समय तक स्वस्थ रहने के लिए, हमें खुद को भरपेट खाने के बजाय अपनी भूख की माँग से थोड़ा कम खाना चाहिए।

4. अच्छे दोस्तों के साथ खुद को घेरें । दोस्तों सबसे अच्छी दवा है,
एक अच्छी चैट पर चिंताओं का सामना करने के लिए, अपने दिन को रोशन करने वाली कहानियाँ साझा करना, सलाह लेना, मज़े करना, सपने देखना। । । दूसरे शब्दों में, जीवित।

5. अपने अगले जन्मदिन के लिए आकार में प्राप्त करें। पानी चलता है; जब यह अपने सबसे अच्छे रूप में होता है

ताजा बहता है और स्थिर नहीं होता है। जिस शरीर को आप जीवन भर चलाते हैं, उसे लंबे समय तक चलाने के लिए दैनिक रखरखाव की थोड़ी जरूरत होती है। इसके अलावा, व्यायाम हार्मोन जारी करता है जो हमें खुश महसूस करता है।

6. मुस्कुराओ । एक हंसमुख रवैया न केवल आराम करने वाला है - यह दोस्त बनाने में भी मदद करता है।

यह उन चीज़ों को पहचानना अच्छा है जो इतने महान नहीं हैं, लेकिन हमें यह कभी नहीं भूलना चाहिए कि यहाँ और अब की दुनिया में ऐसा होना कितना सौभाग्य की बात है।

7. प्रकृति के साथ फिर से जुड़ना। हालांकि ज्यादातर लोग इन दिनों शहरों में रहते हैं, मानव को प्राकृतिक दुनिया का हिस्सा बनाया जाता है। हमें अपनी बैटरी को रिचार्ज करने के लिए अक्सर इसे वापस करना चाहिए।

8. धन्यवाद दो । अपने पूर्वजों को, प्रकृति को, जो आपको हवा प्रदान करता है

आप सांस लेते हैं और आप जो खाना खाते हैं, वह अपने दोस्तों और परिवार को, हर उस चीज़ को देते हैं जो आपके दिनों को रोशन करती है और आपको ज़िंदा होने के लिए भाग्यशाली बनाती है। धन्यवाद देने के लिए हर दिन एक पल बिताएं, और आप अपनी खुशी का भंडार देखेंगे।

9. पल में जियो । अतीत पर पछतावा करना और भविष्य से डरना बंद करो। आज

सब तुम्हारे पास है मौके पर चौका मारो। इसे याद रखने लायक बनाएं।

10. अपने ikigai का पालन करें । आपके अंदर एक जुनून है, एक अनोखी प्रतिभा है

अपने दिनों को अर्थ देता है और बहुत अंत तक अपने आप को साझा करने के लिए आपको ड्राइव करता है। यदि आप नहीं जानते कि आपकी ikigai अभी तक क्या है, जैसा कि विक्टर फ्रैंकल कहते हैं, आपका मिशन इसे खोजना है। इस पुस्तक के लेखक आपको लंबे, खुशहाल और उद्देश्यपूर्ण जीवन की कामना करते हैं। हमसे जुडने के लिए तुम्हारा शुक्रिया,

HCCTOR GARCÍA और FRIRESC MIRALLES